姉 お姉さんアゲハ ageha

3月号 偶数月7日発売
2016年2月5日発売



荒木さやか・早川沙世が着る
ブランド別 最新コーデ
rienda/EGOIST/DURAS/CECIL McBEE/RESEXXY/Delyle NOIR/LIP SERVICE/DaTuRa

肌のツヤ感、アイメイクの抜け感、ピンクリップがキーワード♥
春メイクプロセス徹底解説!!!
詳細15プロセス

最小限のアイテムで毎日違う印象に着こなす♡
「りなレディ」&「かなカジ」2week着まわしダイアリー

ARTIST INTERVIEW
倖田來未
Acid Black Cherry

ギャルでもない! おばさんでもない!
アラサーのお姉さん世代のためのビューティ雑誌です♥

明日役立つかもしれない小ネタ盛りだくさん!!
お姉さん新聞♥
眠れぬ夜の快眠美容30/運を呼び込む花風水♡/日本全国美人の湯MAP/イメチェン施術のススメ/沙世的鉄板ギフト10アイテム/お姉さん12人のお財布拝見!/お風呂の中の+αケア

世の中総ナチュラル化っていうけれど、
私たちには私たちの"盛り方"がある!!

春の女っぷり向上バイブル♥

ママになってもおしゃれ心と努力は不滅!
姉mama はなまる相談室♥

私史上、最も特別な恋の物語♥
いつかこの恋を思い出してまた笑顔で彼に会いたい。

春服買った、リップ変えた、あとはヘアアレ変えるだけ♥
やりすぎ、アカ抜けないから卒業!!
春めきアレンジ全力Lesson

カサつき、くすみ、大人ニキビ…
アラサーになると肌にもいろいろ事件が起こる!!
肌荒れ緊急対策本部!!
ベースメイク スキンケア インナーケア

甘さ控えめ、ラフ感アップが今っぽい♡
コーデが春めく靴とバッグ全100個

「つけま」と「まつエク」、それぞれのイイとこおさらいしましょ♪
どっちの"まつげ"SHOW♥

何かになるのに遅すぎるってことはない!!
輝くお姉さん11人の"肩書き"STORY♥
小説家 保育園の園長 トリマー YouTuber 野菜ソムリエ etc.



Cutwork Lace

色っぽく透けるシフォンで
モノトーンをやさしく女らしく♡

カーヴィーなくびれを演出する
〝イイ女セットアップ〟に視線集中✧

グラマラスで色っぽい“魅惑のイイ女”に！

Delyle NOIRで大人フェミニンな春の幕開け♥

女らしさと艶っぽさを引き出してくれる
最愛ブランド、デイライルノアール。
春の新作は、レースやシフォン・パステルカラーで
柔らかくフェミニンな雰囲気をプラス♡
さらに色っぽく＆大人っぽく進化したよ✧

PHOTO_Kazuki Yayama(BIEI)[MODEL],Nobuyuki Sasaki[ITEM]
HAIR&MAKE_Yuko Nozaki **STYLING**_Mizuki Nakano
MODEL_Sayaka Araki,Sayo Hayakawa **EDIT&TEXT**_Rimi Suminaka

繊細なフラワーが大人っぽい、カットワークレースを配したシリーズ。【右】レースヘムシフォンチュニック¥7,500、ポケットビジューデニムパンツ¥8,900、【左】ウエストレースパッド付きチュニック¥6,900、レースヘムSet up スカート¥5,900、チェーンニットカーディガン¥7,900、ツインリング×パールピアス¥1,900／すべて Delyle NOIR

Chain Pattern

ゴージャスなのに品もある
この春イチオシのチェーン柄✧



淡いラベンダーやピュアホワイトに、ほんのり浮かび上がるチェーン柄が大人っぽくてフェミニン♡　チェーン柄レイヤードタンクトップ各￥5,900、チェーン柄タイトスカート各￥5,900、【右】ビジューポンチジャケット￥13,800、【左】チェーンニットカーディガン￥7,900、スクエアパーツブレスレット￥1,900／すべてDelyle NOIR

Denim×Lace

カジュアル×フェミニンを
デイライルらしくレディに昇華



ビジュー＆パールとカットワークレースの立体感でリッチ魅せ✧ ジュエリーデニムジャケット￥14,800、フラワーレースタンクトップ￥5,900、フラワーレーススカート￥4,900、クロコ風ベルトバッグ￥9,500／すべて Delyle NOIR

Information

2月・3月で3連続！ 春のノベルティフェア開催♡

今季イチオシのチェーン柄のアイテムをプレゼント✧
さらに、限定の iPhone ケースも販売するのでお見逃しなく！

2/11(木)〜 ￥15,000以上お買い物をするとマグカップ＆タオルセットをプレゼント！



ハンカチ大のミニタオルと、ハート型の持ち手がゴージャスなマグカップ♪



3/4(金)〜 ￥15,000以上お買い物をするとトートバッグをプレゼント！

A4 サイズがすっぽり入り、肩かけできる長めの持ち手で、実用性もバッチリ✧



3/18(金)〜 ￥12,000以上お買い物するとミラーをプレゼント！

顔全体がキレイに映る大きめサイズの折りたたみミラーは、お姉さんのマストアイテム♪

※ノベルティはすべて、なくなり次第終了です。



iPhoneケースを数量限定で販売！

毎日持つ iPhone も春らしく衣替えして♡ iPhone ケース￥5,000／Delyle NOIR

Delyle NOIR

2/27(土) RENEWAL OPEN
渋谷109 4F

3/5(土) NEW OPEN
阿倍野109 2F

Open店舗限定！ ￥8,000以上購入でポーチをプレゼント！



大容量のビッグポーチだよ。限定ノベルティはレアだから自慢できる😉

SHOP LIST

大宮ARCHE 2F
心斎橋OPA 6F
名古屋丸栄 本館3F
河原町OPA 3F
天神CORE 1F
近鉄PASSE 5F
仙台FORUS B1F
札幌4pla 2F
静岡109 1F
広島PARCO 4F
梅田EST 1F
宇都宮PARCO 2F

WEB STORE

http://blanccloset.com/delylenoir/

LINE

@delyle_noir

お姉さん世代に必要なあれこれを独自の視点で発掘!!

アラサー女子のたしなみ♥

[第10回] スカルプD ボーテ ピュアフリーアイラッシュ プレミアム

〝毛にいいコスメ〟でおなじみのアンファー・スカルプDから、オトナのためのプレミアムなまつげ美容液が新登場!! マスカラやつけま、まつエク…と日々ストレスにさらされているお姉さんのまつげを救済しましょ♡

PHOTO_Nobuyuki Sasaki



ヘアサイクル成分増量!!
目元のお肌もケアできる♥

メイクで弱ったお姉さんの貧弱まつげにアタック!!

自まつを育てたい
お姉さん必見!!

シェアNO.1のまつげ美容液がさらに進化♥ シャンパンゴールド×ピンクの見た目もオシャレでプレゼントにも◎ スカルプD ボーテ ピュアフリーアイラッシュ プレミアム¥3,204／アンファー

まつげは密に長く濃く! お姉さんの願望叶えます♥

20代前半まではあまり感じなかったのに、アラサーになると多くの人が実感し始めるのが、髪のコシがなくなったり毛量が減ったりというお悩み。そういったアラサーから代謝が落ちることによる影響を受けるのは、まつげも一緒なんです💧

つけまやまつエクをつけたり、ビューラーで挟んだり、メイクを落とすときにこすったり…。日々ダメージにさらされ続けている自まつげが、「ごそっと抜けたまま生えてこない」「1本1本が細くなった」なんてことを体験したお姉さんは多いはず。

そんな働きものの自まつげに救世主が登場! シャンプーでもおなじみのアンファー・スカルプDから、プレミアムなまつげ美容液が新発売されたんです♥

この「アンファー スカルプD ボーテ ピュアフリーアイラッシュ プレミアム」は、すでに200万本以上売り上げたものを大人の女性向けに強化。

ヘアサイクルに働きかける成分が2倍になっただけでなく、まつげに優しいオーガニック成分、目元ケアのための成分も新たに配合。まつげだけでなくまつげの際もケアできるんです♪

さらに、シャンパンゴールド×ビビッドピンクと見た目もかわいくパワーアップしたので、プレゼントにもぴったりです♥

日々酷使し続けている自まつげ、そろそろいたわってあげませんか?

フェミニンもクールもおまかせ！

デニムアウターから始まる RESEXXYの春

毎日のワードローブに欠かせないリゼクシーから、この春真っ先に手に入れてほしいデニムアウターをご紹介♥
どちらも、お姉さんが大好きな女らしくてスタイリッシュなデザインだよ！
シンプルコーデに羽織るだけで、オシャレで洗練された雰囲気になるから要チェック!!

PHOTO_Tsutomu Shiroki（PEACE MONKEY） **HAIR&MAKE**_Yuko Nozaki **STYLING**_Mizuki Nakano **MODEL**_Sayaka Araki **EDIT&TEXT**_Setsuko Chigira

STYLE: 1

SOFT DENIM LONG TRENCH COAT

ソフトデニムロングトレンチコート



カジュアルなデニムもトレンチで上品に着こなして！

トレンチコート¥14,990、トップス¥5,490、パンツ¥6,990、ハット¥4,990、ネックレス¥1,990、パンプス¥9,990／すべてRESEXXY

STYLE: 2

MANY PEARL DENIM JACKET

メニーパールデニムジャケット



ゴージャスなパール付きで女らしさが最高潮に♥

ほどよいカジュアルさが今っぽい。ジャケット¥13,990、ワンピース¥6,490、バッグ¥6,990、パンプス¥10,990／すべてRESEXXY

RESEXXY INFORMATION

Instagram: RESEXXY_OFFICIAL
Twitter: @RESEXXY
Facebook: @RESEXXY

OFFICIAL WEBSTORE

OFFICIAL BLOG

RESEXXY NEWS!!

2月27日（土）にSHIBUYA109店が7Fから4Fにリニューアルオープン!!

SHIBUYA109店のリニューアルオープンを記念して、15,000円以上ご購入のお客様にデニムチェーンミニBAGをプレゼント✧渋谷店限定のノベルティだよ!!



NOVELTY ITEM

姉

お姉さんアゲハ ageha

2016年3月号



COVER STAFF

PHOTO_Nobuyuki Sasaki
MODEL_Sayo Hayakawa
HAIR&MAKE_Izumi Ueno (f-me)
STYLING_Yoko Tsutsui (PEACE MONKEY)
DESIGN_Mutsumi Sawada

CLOTHES
パールイヤリング¥2,800/G2? 花柄ワンピース/スタイリスト私物

ココでしか見られない写真も!!
お姉さんアゲハ公式
Facebook♥
https://www.facebook.com/aneageha

CONTENTS

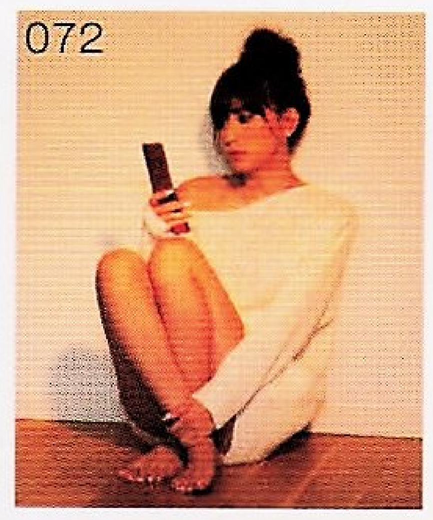
038


006


054




022


072


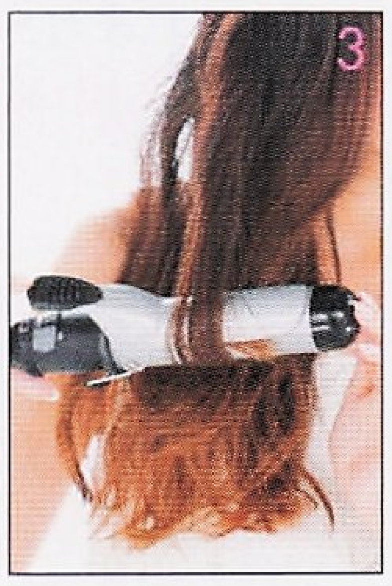
※本誌内の価格表示は、断りのある場合を除き、すべて税抜きの本体価格となります。

が春にやるべき
ンジ

この春、ヘアアレのトレンドは「女っぽさ」と「リラックス感」。春服に着替えたらアレンジも今っぽくチェンジして注目を集めて✧


1 **ブローでトップを立ち上げる♪**
トップのふっくら感を出すために根元をしっかり濡らしてブロー。指で上に引っ張るようにしながら風を当てて★


2 **分け目はジグザグにボカす！**
分け目をボカすのがこなれ感の秘けつ。手ぐしでざっくりセンター分けにし、分け目が直線にならないよう調整(^ ^)


3 **毛先のみ平巻きでAラインに**
38ミリのコテで全体をクセづけする程度にMIX巻きに。毛先は2回転ほど平巻きを重ねて動きをつけるよ★


4 **顔周りのひと束は外巻きにする**
頬下を外巻きにすると大人っぽい雰囲気になれる。38ミリのコテで毛先～頬下までをゆるく外巻きにしてね！


5 **空気を入れるようにほぐす♥**
手ぐしを通すとカールが取れちゃうので注意。毛束をつまんで上に持ち上げるようにしてカールをほぐすよ！



専属モデル（30歳／東京都）
独身・子供なし
杉山佳那恵

春にお似合いなのは作り込まない自然体の女っぽさ♥

Back



Side



タンクトップ¥5,900、スカート¥4,900／ともにDelyle NOIR 渋谷109店　ネックレス¥2,750／rienda（バロックジャパンリミテッド）　バングル¥2,200／お世話や

Trend hair 1

かき上げ前髪の次は真ん中分けがくる！

センターパートのふわAライン

あとはヘアアレ変えるだけ♥

ジ全力Lesson!

コートを脱ぐのは早いけど、おしゃれ心は春気分。コーデだけじゃなくヘアも軽やかに衣替えしなきゃ！　トレンドヘアから基本テクまで、アラサー女子にお似合いのアレンジを大特集。さぁ春を楽しむ準備を始めましょ♥

PHOTO_Hiroyuki Sato HAIR_Yuko Nozaki
STYLING_Mizuki Nakano EDIT&TEXT_Akiyo Nishino
※クレジットのないアイテムはすべて私物です。

Part1

お姉さん最旬アレ



アクセ代わりの細編みがボヘテイストを盛り上げ★

専属モデル（31歳／東京都）
独身・子供なし
荒木さやか

Trend hair2

必要なテクニックは三つ編みだけの簡単ヘア

ボヘミアン風サイド編み



1 トップの分け目から三つ編み
髪全体を片サイドに流す。顔周りは細め、少し奥にはやや太めの三つ編みを、それぞれ毛束の中間くらいまで編む。



2 ゆるめのサイド三つ編みを作る
①の三つ編みが表面に見えるように調整して、耳下からゆるく三つ編みに。きっちり編まず、ざっくりでOK！



3 クルンと輪っか状に結ぶ★
毛先は普通に結ばず、輪っかになるようにするとボヘっぽさがUP♥ 長めに毛先を残すとやりやすいよ！



4 三つ編み&トップをふんわりと
バランスを見ながら三つ編みを指でつまんでラフに。トップの表面も少し引き出して動きをつけるとおしゃれ！

Back



Side



オフショルトップス¥7,900／DURAS パンツ¥2,313／リエディ ネックレス¥1,300／お世話や フェザーピアス¥1,580／EGOIST ルミネエスト新宿店

やりすぎ&アカ抜けないから卒業！

春服買った、リップ変えた、春めきアレンジ

Trend hair3

サイドに流れる前髪のカーブがポイント

色っぽうざバング

デニムジャケット¥11,900／LIP SERVICE　オールインワン（カーディガンとセット）¥6,900／セシルマクビー ルミネエスト新宿店



うざ前髪からワンランク上の女オーラが放出♥

専属モデル（32歳／東京都）独身・息子1人
早川沙世



Side



Back



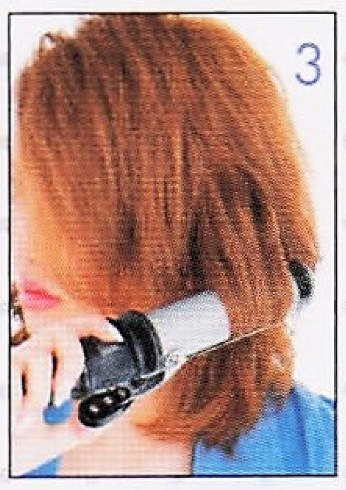
1 根元を濡らして前髪を逆向きにブローする

根元を立ち上げるには、一度逆向きにブローすることが重要。前髪を流したい方向と逆に流しながらしっかりブロー。



2 根元に冷風を当てて毛流れを形状記憶！

流したい方向に髪を戻し、根元に冷風を5秒ほど当てて！髪の熱を冷ますことで立ち上がりがキープされるよ★



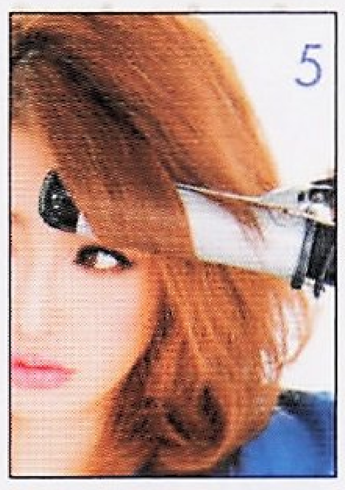
3 毛先は全体的にラフな内巻きにしてね

顔周りの毛束を残して全体を38ミリのコテで内カールの平巻きにしていく。コテを横に持ち、ざっくりと巻いてね。



4 トップを立ち上げるように大きく内巻きにする

トップの毛束を横長に薄く取り、内巻きにする。毛先はスーッと抜くように熱を通すと大きくカールするよ！



5 前髪は一気にまとめて内平巻きにカール★

前髪の中間～毛先も内巻きに。横向きに持ったコテで毛先から巻き込んで、顔から離しながら平巻きにしてね。



6 毛先のみを外巻きにクセづけして流す

今度はコテを縦に持ち、⑤で巻いた前髪の毛先だけを外巻きに。巻き込みすぎないよう、ワンカールくらいでOK！

かき上げ前髪もくるりんぱも春っぽく進化させて！



ボリュームと動きが強化されて「凝ってる」感がUP♥

北新地バニラ勤務＆美容会社社長（29歳／大阪府）独身・子供なし
まなかさん

リーフクリップ¥800／お世話や　ワンピース¥7,900／Delyle NOIR 渋谷109店　ピアス¥1,990／RESEXXY 渋谷109店



Side



Back

Trend hair4

くるりんぱがねじりと合体して進化！

ねじりんぱハーフアップ



1 サイドの髪をひと束取って軽く数回ねじります★

全体を32ミリで巻き、顔周りを適量残し、耳からこめかみまでの毛を縦長にすくって、3回くらい上向きにねじる！



2 ななめ下に向かうようにきつめにねじっていく

①のななめ下からさらに髪をすくって、毛束同士をねじり合わせていく。中間までねじったら仮留めして♪



3 逆サイドも同じようにツイスト毛束を作って仮留め

逆サイドも同じように毛束をすくってねじる。ねじった毛束の太さが左右対称になるよう確認しながらやってね！



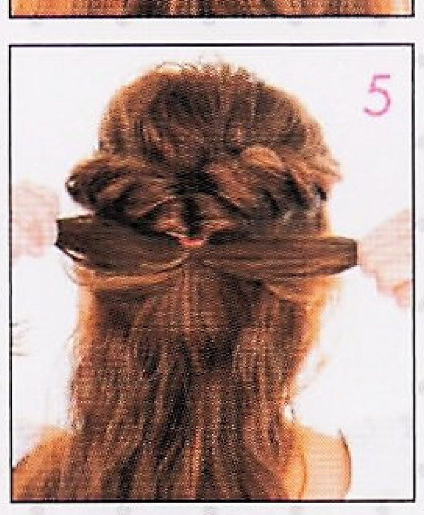
4 ねじった毛束同士をハーフアップ風に結ぶ✧

ねじりがほどけないよう、2つの毛束を後頭部の中央くらいで結ぶ。このあとくるりんぱするので、ゴムは下めに。



5 くるりんぱしてキュッとゴムをつめるよ★

P11のやり方で④の毛束をくるりんぱして、たるみがなくなるように毛先を左右に引っ張ってゴム位置をつめる！



6 毛束を引き出して今っぽくニュアンスをつけて

ねじれた部分を指で少しずつ引き出してボリュームを出す。普通のくるりんぱよりもゴージャスな仕上がりに♥

アカ抜けのコツはトップ&毛先のふんわり感♥



左右のバランスはあえて
バラつかせるのがコツ

Vivian
カラコンアドバイザー
(32歳/東京都)
独身・子供なし
美咲さん

Trend hair5

ボブでできる! 女優風にいさぎよくおでこを出して

オールバックアップ

ノースリニット¥7,900/DURAS　ピアス¥1,990/RESEXXY 渋谷109店



1 **クリーム系の整髪料をつけて後ろに流しておく**
やわらかめのヘアクリームを少量手になじませて、手ぐしでざっくり後ろにとかす。全体の毛流れを作るよ♥

2 **ポンパっぽく前髪とトップを後ろにねじって固定!**
前髪&トップの毛束を逆三角形に取り分け、ねじって後頭部でピン留め。前髪の左右幅は黒目の延長線上が目安★

3 **前髪の引き出し方がこのヘアの重要ポイント★**
前髪を引き出すとき、左右対称にしないことがこなれ感のコツ。あえてバラつかせてランダムにさせてー

4 **残りの髪をひとまとめにしてねじって固定する**
全体をギュッと上向きにねじり、毛先を少し残してピン留め。えり足がもたつかないようにしっかり巻き込んで★

5 **耳に少しだけ髪をかぶせるとグッと色っぽい♥**
耳上の髪をつまみ出し、ちょっとだけ耳を隠しておしゃれ感UP。えり足はゆるめずタイトにキープしておいて。

Back　Side

Trend hair6

ニット¥6,980/EGOIST ルミネエスト新宿店　イヤリング¥2,000/お世話や

アップヘア×透け前髪のブームきてます!

シースルー前髪おだんご

専属モデル
小原優花
(25歳/東京都)
独身・子供なし



1 **手ぐしのラフ感をいかして高めにポニーを作るよ♪**
表面の凹凸感を残しながら手ぐしで髪を集め、あごと耳を結んだ延長線上でひとつに結ぶ。えり足は少したるませて。

2 **ゆるく毛束をねじって無造作なおだんごに★**
ポニーの毛先をくるくるねじり、根元にぐるっと巻き付ける。ピンを放射状に何本か差してしっかり固定してね!

3 **黒目幅上ラインまでの前髪をシースルーに**
前髪の厚みを半分くらいにそいで、余った前髪をおだんごの根元にピン留め。サイド部分の前髪は減らさないで★

4 **細コテでサイドをそれぞれ外巻きにクセづけする**
前髪のサイド部分を、細めのコテで外に引っ張るように外巻きに。小顔効果もあるし、顔周りが軽やかになるよ♥



ヌーディーな前髪には
カジュアルだんごが好相性♥

Side　Back



オフショルチュニック¥9,500/DURAS

ボブでも華やか見えする
新・ハーフアップの誕生♥

芸能プロダクション代表取締役
菜摘 梓さん
(26歳/埼玉県)
既婚・子供なし

Trend hair7

いつものハーフアップが見違えます✧

なみなみウェーブハーフアップ

Side　Back



1 **なみなみウェーブを作ってトップを後ろでねじる**
P10のやり方で全体をストレートアイロンでなみなみウェーブにし、トップをねじって後頭部で固定する★

2 **ねじり毛束を添えてハーフアップを華やかに**
顔周りの毛束をざっくり取り、2束に分けてねじり合わせていく。①の下ラインに沿うようにねじり進めてね!

3 **ピンは毛束に対して平行にさすと固定しやすい**
②の毛束を①で固定した部分にかぶせ、ピンを下から上にさして固定★ 反対側も同じように作っていくよ。

4 **トップとサイドの毛束を引き出して動きをプラス**
ねじり部分を少しずつつまみ出してボリュームUP! やりすぎるとボサッと見えてしまうので控えめに♪

Part2

これさえ覚えとけばOK♥ 春めきアレンジの基本テク

知ってるようでわかってない基本のアレンジをおさらい♪　この７つができればどんなアレンジもお手のもの！

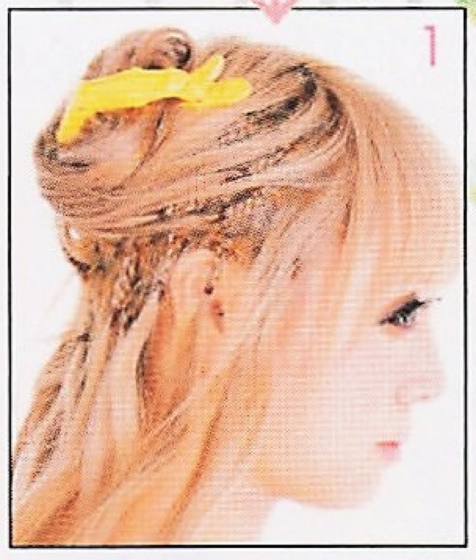
カール感をしっかり残して派手かわいく♥

①毛先しっかり巻き

使うのは♥

26mmのコテ!

細めのコテで少量ずつ巻くとしっかりめのカールが作れるよ。26mmがベストな太さ！



1 **ブロッキングで巻き忘れを防止**

しっかり巻きのコツは少量ずつ丁寧に巻いていくこと。トップからえり足までを3つに分けて、下から巻くよ。



2 **サイドの髪は華やかな外巻きに**

熱が行き渡らないとカールがつかないので、毛先までコテに巻き込んで。毛束同士が重ならないよう注意。



3 **内巻きと外巻きを交互に**

②の隣は内巻きに、これを交互に繰り返すよ★　毛束の厚みは均等に、ねじれたり重なっちゃうのはNG。



4 **顔周りの髪は外巻きにして流す**

全体を巻き終わったら顔周りの短い毛を外巻きに。サイドの髪となじませると仕上がりがキレイで華やか!



5 **パラパラと毛束をほぐす♪**

仕上げに指で毛束を持ち上げながらカールをほぐす♥ ブラシだと巻きがとれちゃうので、必ず指でやろ!



桜井莉菜
専属モデル（32歳／東京都）
独身・子供なし

エッジの立ったカールがゴージャスで主張強め♪

毛先まで強めにカール

ワンピース¥7,500／rienda（バロックジャパンリミテッド）ピアス（価格未定）／DaTuRa 渋谷109店

どんなアレンジにも相性◎な万能巻き！

②ねじり巻き

使うのは♥

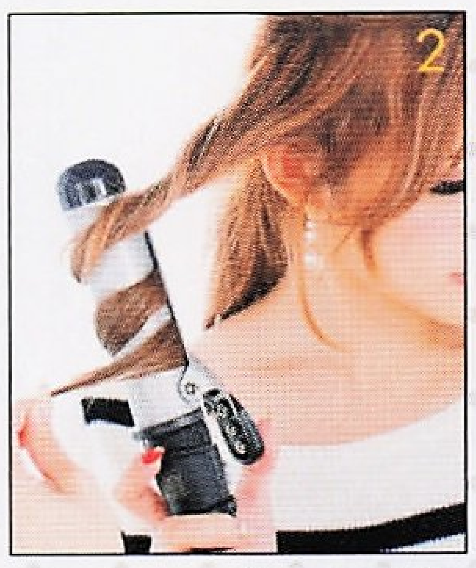
38mmのコテ!

太めの38mmで巻くとカールに空気感が出てふんわり♥ しかも今っぽさも高めです。



1 **顔周りの毛束を内巻きにねじる**

毛束をねじり、そのままコテに巻きつけるのがねじり巻き。まずは顔周りの毛束を取って内巻きにねじるよ。



2 **①の毛束を外巻きにする♪**

ねじりをキープしたまま外巻きにする。このとき、ねじりの方向と逆方向に巻きつけるのがポイント★



3 **次の毛束は外巻きにねじる**

外巻きの隣は内巻きにしたいので、毛束は外巻きにねじる。ねじったまま熱を通すことでニュアンスが出る。



4 **外ねじりの毛束を内巻きに！**

③の毛束を内巻きにするよ。毛先は10cmほど巻かずに残すとボリュームが出すぎず大人っぽい雰囲気♪



5 **仕上げにブラシでなじませる★**

ざっくり毛束を取りながら①～④を繰り返して全体を巻き、ブラシでとかしてカールをほぐせば完成！



立体感のあるカール

ねじれたカールで女度UP♥ 姉世代にお似合いの大人巻き

ワンピース¥8,500／DURAS　ピアス¥1,900／Delyle NOIR 渋谷109店

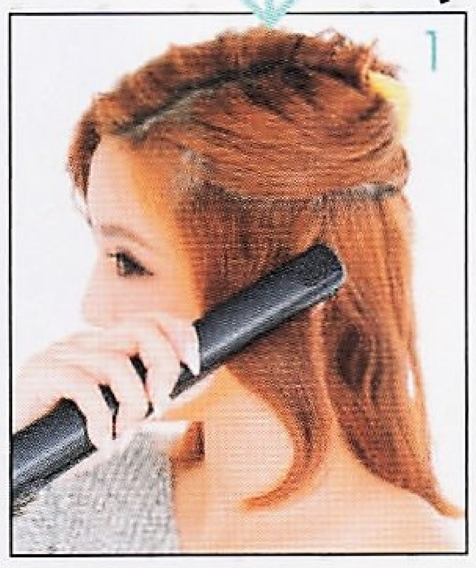
まとめ髪のベースに使うと今っぽい★

③なみなみウェーブ

使うのは♥

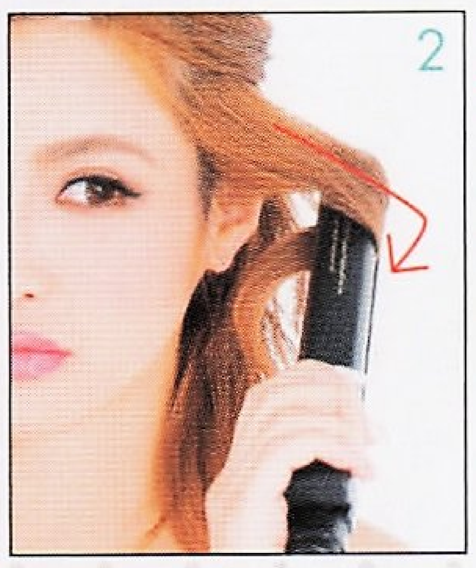
ストレートアイロン!

コテではなくストレートアイロンでクセづけるのが特徴。毛量が少なくても見栄えするよ。



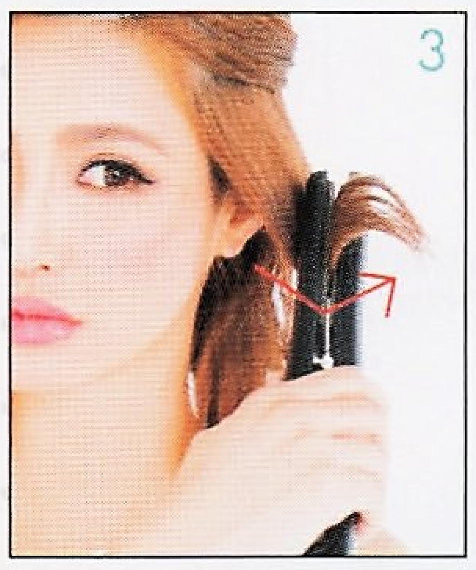
1 **一回にはさむ量はこれくらい！**

毛束が多すぎると熱が通らないので、薄めに取った方が失敗しにくい。横幅はアイロンのサイズに合わせて。



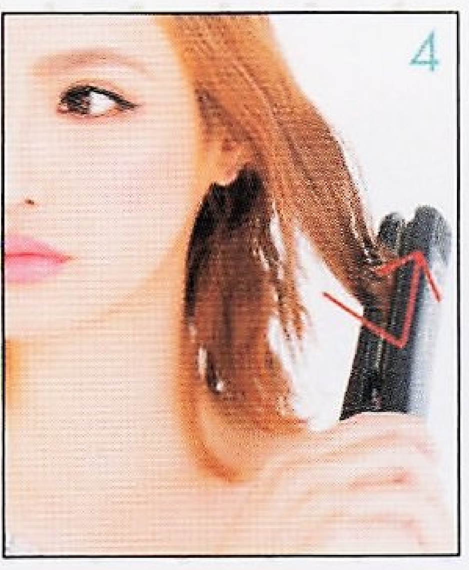
2 **山折りをイメージしてクセづけ**

毛束の根本近くをはさんでスッとスライドさせ、手首を返してかっくんと角度をつける。折るイメージ！



3 **山折りの下に谷折りを作る★**

アイロンを滑らせ、今度は逆方向に手首を返して角度をつける。山と谷を繰り返してクセづけていくよ♥



4 **毛先の外ハネで動きをメイク★**

毛先は全体的に外ハネにすると動きが出ておしゃれ♪ ハネさせすぎると子供っぽいので軽くでOKだよ！



5 **分け目の毛束を立ち上げる**

最後にバランスを見て、トップの根本を立ち上がる方向にクセづけ。ぺたんこにならずこなれ感がUP★



表面にしっかり動きが出る!

トップがつぶれやすい人におすすめのスタイル♪

ニット¥4,990／RESEXXY 渋谷109店　ネックレス¥1,300／お世話や

これができるだけでアレンジの幅広がる♪

④くるりんぱ



くるっとするだけでポニーが見違えるほど今っぽく★

ねじれた毛束でニュアンスUP

専属モデル 岩下りえさん（31歳／滋賀県）既婚・息子1人・娘2人

ニット¥3,500／LIP SERVICE サスペ付きスカート¥5,900／セシルマクビー ルミネエスト新宿店

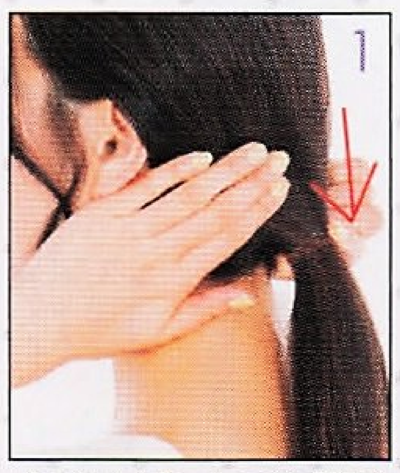
Side



Back

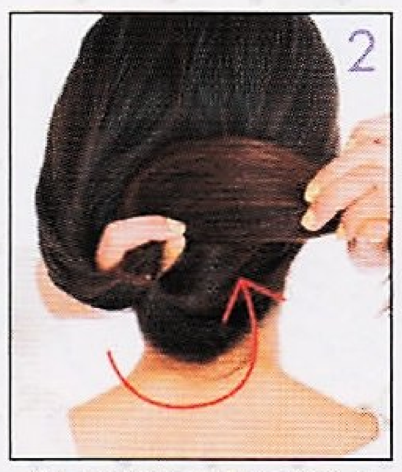


1 普通に結んでからゴムをズラすよ



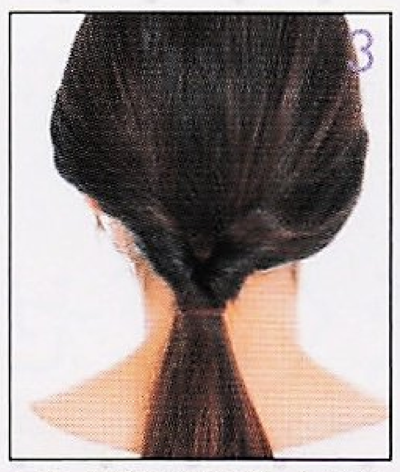
くるりんぱしたい位置で一つに結び、ゴムを少し下にズラす。最初から下めに結ぶとキレイに仕上がらないので注意★

2 根本に穴を作ってくるりんぱ！



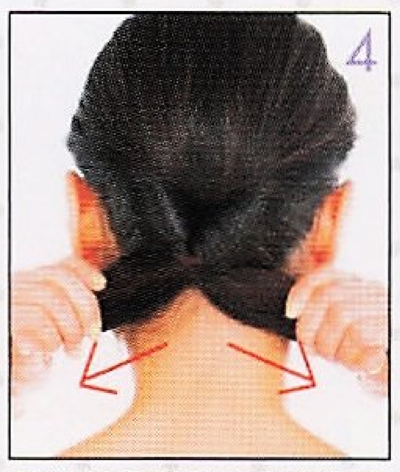
ゴムと地肌の間に指を入れて毛束を通すための穴を作り、結んだ毛先を上から通す。穴はセンターに作るように意識してね♪

3 くるりんぱのままだとイマイチ…



これがくるりんぱしたままの状態。まだ根本にスキマがあってさみしい印象なので、ここを引き締めてほぐし、ボリュームを出すよ★

4 ゴムを詰めてふっくらさせる♥



結んだ毛束を左右に分けてギュッと引っ張り、ゴムを上に詰める。これでねじり部分がふっくらするよ。このひと手間が超重要！

5 左右につまみ出して完成！



ねじれた部分を指でつまみ出してボリュームUP。左右に広げるように毛束をほぐすと正面からもねじりが見えておしゃれ♪

⑤ツイスト編み

編み込みより簡単でおしゃれ見え♪



編み込みそっくりのふっくら感

サイド編みや前髪編みなどいろんな場面で使えるテク★

専属モデル 加賀美早紀（30歳／東京都）独身・子供なし

ツイードトップス¥7,500／DURAS

Side



Back

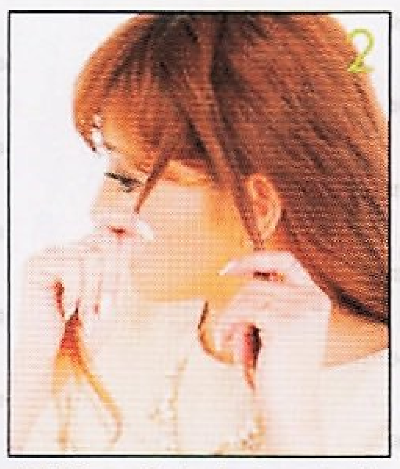


1 ツイスト用の毛束を分けとる



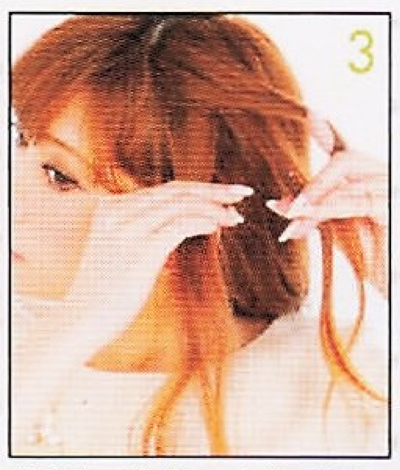
前髪を残し、トップをセンター分けにする。前髪のすぐ後ろから毛束を細くすくい、それを2束に均等に分けるよ★

2 2本の毛束を交差させる



顔側の毛束を上から交差させる。このとき下から交差させてしまうと、編み進めたあとで根本がもたつくので気をつけて！

3 新たな毛束をベースからすくう



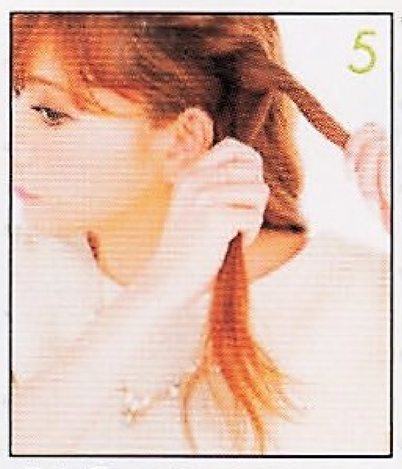
顔側の毛束のすぐ下から新しい毛束をすくう。元の毛束とだいたい同じくらいの分量になるように取るとキレイに仕上がる。

4 すくった毛束をドッキング



③で取った毛束を、交差させた顔側の毛束に合わせるよ。これでツイスト編みが1目完成！ この動きを繰り返すよ♪

5 同じ動きをリピートして編んでいく



③と④の動きを繰り返して、後ろに向かって編み進めるよ。編み込みより簡単なのに、まるで編み込みみたいな立体感♥

6 耳まで編み残りは普通にねじる



耳の後ろまでツイスト編みをしたら、新たな毛束を取らずに毛束同士を普通にねじっていく。中間くらいまででOK！

7 ハーフアップ風にピン留めするよ！



ねじった毛束を後頭部に持っていき、中央でピン留め。逆側も同じようにやればおしゃれなハーフアップ風の仕上がりに♥

お風呂上がりとかによくやるアレです♥

⑦かんたんおだんご

1 耳の後ろでサイド結びに



片サイドに髪を集め、耳の後ろで一つ結びにしてね。トップをくずしたい場合はここでやっておいて。

2 ゴムを利用して輪っかを作る！



①で結ぶときに、最後の1結びで毛先を抜ききらず、輪っかを作る。これがおだんごの土台になるよ♥

3 毛先を巻きつけおだんごに



残った毛先をねじりながら根本に巻きつける。後ろから手前に向かって巻いた方がもたつかない★

4 ピンで固定して軽くほぐす



毛先をピンで固定し、バランスを見てさらに数本さす。適当に毛束をほぐせば、3分でおだんごの完成！



手抜き感が逆にイイ♥

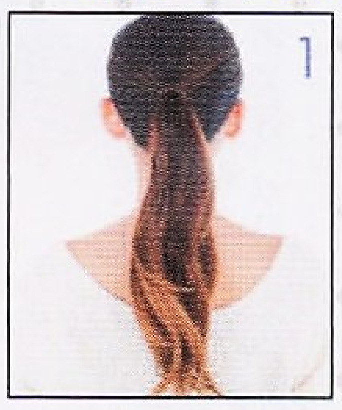
どんなに不器用でも作れるお助け無造作だんご★

オールインワン¥3,424／リエディ

あらゆるおだんごのベースがコレ！

⑥シニヨン

1 まずはシンプルに一つ結びにする★



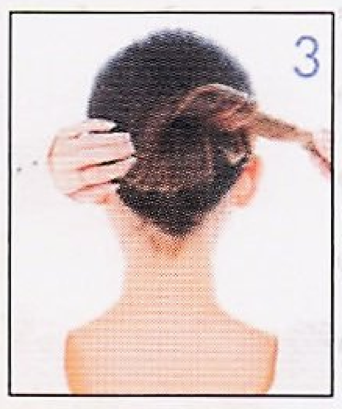
シニヨンを作りたい位置でひとつ結びに。巻いておくとふわっとボリューミーになるけどストレートでもOK！

2 毛束をねじってまとめておく



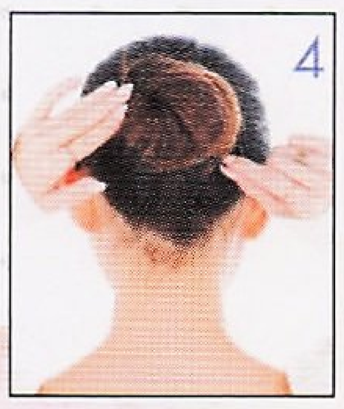
結んだ毛束を毛先までくるくるねじる！ きつすぎるとシニヨンがカチカチになるので、程よくゆるめにね♪

3 毛束を根本に巻きつける



ねじった方向と逆回転に根本に巻きつけ、おだんご状に。逆方向に丸めることでシニヨンがくずれにくくなる♪

4 中央に向かってピンをさしこむよ



ピンを放射状にさしてシニヨンを固定。くずしたい場合は、固定する前に軽く毛束をほぐしておいて★



カジュアルすぎずお上品

毛束のくずし加減で印象が変えられて使い勝手よし♥

ワンピース¥8,980／EGOIST ルミネエスト新宿店

Part 3

アレンジしたのに「なんか地味」&「老けて見える」をひと手間で解決！

アレンジの仕上がりはちょっとしたテクで見違えるもの。「なんで雑誌みたいにならないの!?」の声、全部解決しちゃいます！



さやか・ニット¥7,500／GERME かなえ・カーディガン¥8,900／GERME Tシャツ¥3,990／RESEXXY 渋谷109店

Q 前髪がうまく流せなくて鬼太郎っぽくなる！

A.横ではなく後ろに流すのが前髪ブローのコツ！

これで解決！



1 **立ち上げる部分を十分に濡らすよ♥**
手ぐしで後ろにかき上げながら水スプレーなどで濡らす。根本をしっかり濡らさないとクセがつかないので注意★



2 **上に引っ張りつつドライヤーを当てる**
毛流れが上に向くように、真上に手ぐしで引っ張りながら熱風を当てる！ 根本が完全に乾くまでブローしてね♪



3 **コテで内巻きにし毛流れを整えて**
太めのコテを使って前髪を挟み、ななめ後ろ向きに流して。根本を立ち上げながら毛先まで大きく内巻きにするよ♥



Before
ゲゲゲ！ だらしなく落ちた前髪のせいで暗く見える!?

ジャケット¥11,900／LIP SERVICE



After
第一印象を決める前髪は顔を邪魔しない毛流れで♥

Q 巻き髪にしてもトップがペタンコでバランスが悪い！

A.逆流しブローで分け目を立ち上げて女っぽく♥

これで解決！



1 **まずは分けたい方向と逆向きにブローする！**
根本を濡らした状態で、分けたい方向と逆に流してブロー。手ぐしでなめ後ろに引っ張りながら熱風を当てる★



2 **ブラシは使わず手ぐしして整えればふんわり♥**
理想の分け目に手ぐしで戻す。このときブラシを使うとボリュームが失われるので、手ぐしでふわっと整えて！



Before
せっかく巻き髪にしたのにイイ女感がゼロ💧

主婦＆TOKYONADESHIKOブロガー MERIさん（35歳／東京都）既婚・子供なし

トップス¥1,850／リエディ



After
トップの立ち上がりが小顔&女っぽさをグレードアップ♥

Q まとめヘアがこなれなくておばさんくさい！

A.耳隠し&ランダム後れ毛でニュアンシーに♥

これで解決！



1 **耳の上に軽く髪をかぶせる★**
まとめ髪を作ったら、耳上の髪を少しだけ引き出して耳にかぶせると一気に今っぽい雰囲気に。少しだけ、がコツ！



2 **表面とおだんごを適当にくずして**
表面の髪を引き出して高さを出し、おだんごをランダムにくずす。全体ではなくところどころやるのがポイント。



3 **後れ毛はあえて左右非対称に！**
顔周りの後れ毛は、きちんと作りすぎると野暮ったい印象に。量や引き出す場所は左右ランダムに意識すべし★



Before
きちんと感が強すぎて保護者会のママですか？



Side



After
大事なのはふんわり感と適度な無造作っぽさ

ツイードトップス¥7,500／DURAS ネックレス¥2,300／お世話や



Side

Q 黒髪なのでアレンジしても地味に見える💧

A.三つ編みか編み込みで表面に立体感をプラス

これで解決！



1 **立体感UPには編み込みが一番！**
黒髪が地味に見える原因は表面がのっぺりしてるせい。トップの分け目から編み込みをすることで立体感がUP！



2 **裏編みを入れるとなおgood♪**
編み込みは、編み目がしっかり浮き出る「裏編み」が◎。編むときに、毛束を下に交差させると裏編みになるよ！



3 **編み目をつまんでふっくらさせて**
仕上げに編み目を引き出してボリュームを。もし編み込みが苦手な場合は、三つ編みを表面に流してもOKだよ♪



Before
表面がぺったりして華やかさが足りない！



After
編み込みを足すだけで動きが出て上級者っぽい♥

ニット¥3,500／LIP SERVICE

Q 髪が少なくてトップがふっくらしない！

A.表面になみなみウェーブを作って立体的に

After



なみなみを作ることで
毛量がなくても立体的！

表面の毛束を引き出しても
いつの間にかペちゃんこに…

Before



ニット¥8,900／DURAS

これで解決！

毛量が少ないコはそのままだとトップに高さが出にくい💧ウェーブを作って表面に凹凸を作るとふんわりするよ♪

根本を立ち上げながらウェーブを





Q 伸ばしかけ前髪がうっとうしい！

A.隠しピンでナナメ前髪に固定しちゃう！

After



オールインワン¥7,900／セシルマクビー ルミネエスト新宿店

毛先を隠すだけで清楚&
顔がパッと明るい印象に♪

もっさりした前髪のせいで
清潔感も目力も半減！

Before



広島の看護学生 青木りえさん（30歳／広島県）独身・子供なし

これで解決！

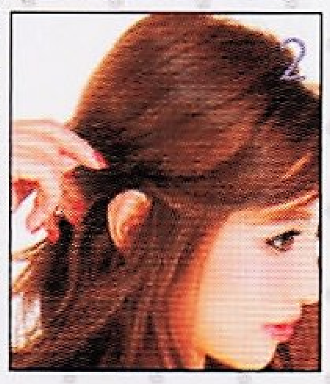
ストレートのままピンで留めてしまうとダサい印象なので、最初に目の横くらいの位置で外巻きにクセづけしておく。

目のラインで外巻きにする！



①で巻いた前髪を、おでこにかぶせるようにたるませて耳の後ろでピン留め。毛先はそのまま耳にかけておいてね✧

おでこを隠しつつ毛先を固定して



Q 後れ毛を出すと疲れたおばさんっぽくなる

A.後れ毛に奥行きを出して巻けば若々しく★

After



カール&奥行きで顔周りが
一気にフェミニンに♥

後れ毛を出してるのに
古くさく見えるのはなぜ!?

Before



ノースリニット¥4,580／EGOIST ルミネエスト新宿店

これで解決！

後れ毛は巻くだけでオバ感が激減！　アップにしたあと、後れ毛だけでも細めのコテでしっかり巻いて印象チェンジ★

25㎜くらいのコテで巻くと◎！



こめかみ、トップ、えり足などいろんな場所から後れ毛を出すのもこなれ感の秘訣。奥行きを意識しよう★

正面だけではなく横からもチェック



Q アップにするとこめかみが薄くて気まずい…

A.後れ毛は耳横ではなくトップから引き出す！

After



前髪の横に付け足す感じで
後れ毛を出して若々しく♥

生え際の地肌が見えると
見た目年齢が5歳UP💧

Before



ワンピース¥6,900／Delyle NOIR 渋谷109店

これで解決！

生え際をむき出しにするのはアラサー的に難しめ！　こめかみではなくトップから毛束を引き出して隠して♥

トップから後れ毛を付け足して隠す！





Q ボリュームがなくてアップヘアが貧相

A.寝る前の三つ編みパーマでふんわり感UP♥

After



巻くのが苦手でも三つ編みで
このボリューム感、奇跡♥

おだんごがカチカチ！
おしゃれに見えません💧

Before



オールインワン¥9,980／EGOIST ルミネエスト新宿店
ベアトップ¥2,500／GERME

これで解決！

寝る前にきつく三つ編みするだけ



巻くのが一番だけど、時短するなら三つ編みパーマでOK。乾いた状態で三つ編みして、朝にほどけばふわふわに♥

Q 前髪が分けたい位置で分けられない！

A.根元をがっつり濡らしてブローすべし！

After



ふんわりサイド分けで
大人なボブスタイル♥

サイド分けにしたいのに
真ん中分けのクセが頑固！

Before



芸能プロダクション運営 鈴木愛美さん（28歳／東京都）独身・息子2人

ブルゾン¥9,980／EGOIST ルミネエスト新宿店

これで解決！

まずは根本をしっかり濡らすことが大切★　毛先だけを濡らしても毛流れは調整できないので、必ず根本を！

水スプレーで分け目全体を濡らす



分けたい位置に整えて、毛束を指で真横に引っ張りながらブロー。風は根本部分に当てて、しっかり熱を通して。

真横に引っ張りながらブロー★



れヘアで過ごしたい♥
ンジ 20 Style!



ストレートの状態で耳の高さでポニーを作る!
顔周りの髪を多めに残し、ポニーにする。位置は上すぎず下すぎない、耳の高さが大人っぽく見えるベスポジ★

ゴムに毛束をくるくる巻いて隠して♪
トップの髪を引き出して表面に動きをつけたら、ポニーから細く毛束をとってゴムに巻きつけてピン留めするよ!

前髪を根本から毛先まで後ろ向きに巻いて✧
前髪を8対2くらいに分け、コテを真横に持って根本を立ち上げるように後ろ向きに巻く。やや太めのコテが◎!

ポニーの毛先をワンカール平巻きにして動きを出す♪
同じコテでポニーの毛先を平巻きでワンカールさせていく。内巻きと外巻きをランダムに混ぜて巻くとふわふわに

ポニーに逆毛を立ててふんわり女っぽく♪
カールを手ぐしでほぐしたら、指で軽く逆毛を立ててボリュームを出す。毛先部分をメインにやればOKだよ♥

Back　Side



揺れる前髪の奥から彼に秘密の視線を送って…♥

色っぽ♥ 立ち上げ前髪ポニー

シャツ¥2,313／リエディ　ピアス¥1,900／Delyle NOIR 渋谷109店

女っぽくてキメすぎない

ゆるフェロアレンジ

今どきの「色っぽい」は頑張りすぎてないことがポイント♥　はかなげな後れ毛やゆるアップを使いこなして女子オーラを放出✧



医療関連会社勤務(32歳／東京都)既婚・息子1人
古橋綾香さん

うなじを見せて耳は隠す、がお色気のルール♥

耳かぶせ大人サイド結び

ニットワンピース¥8,900／DURAS　イヤリング¥1,700／お世話や

Side　Back



後れ毛多めのサイド結びに
耳より前の毛束を多めに残し、耳の裏くらいでサイド結びにするよ。なるべく耳に近い位置で結ぶのがポイント★

後れ毛をねじりニュアンスUP
トップ表面とサイドの毛束を引き出して凹凸を出す。次に残しておいた耳前の毛束を内巻きにゆるくねじって♪

②の毛束をゴムに巻きつける
耳を隠すように、②の毛束をゴムの結び目に下側から巻きつける。そのままゴムにくるくる巻きつけてピン留め

MIX巻きにしてエアリーに★
ポニーの毛束を巻いてふわっとした印象にする♥　細かめに巻いてしっかりカールをつけて、手ぐしでほぐしてね。



トレンドのセンターパートで海外セレブ風にドレスアップ

センターパート三つ編みシニヨン

オールインワン¥9,980／EGOIST ルミネエスト新宿店　ネックレス¥1,000／お世話や　ピアス¥2,250／rienda(バロックジャパンリミテッド)

Side　Back

手ぐしで前髪をセンター分けに
最初に前髪をセンターパートに。ブラシを使わず、手ぐしで分けた方が分け目が直線にならずふんわりする♥

えり足より少し上でポニーに
耳前の髪を多めに残し、えり足より少し高めの位置でポニーにする。表面の毛をつまみ出してニュアンスを✧

ポニーの毛束をおだんごにする
ポニーをくるくるねじっておだんご状にまとめ、ピンでしっかり固定。おだんごはルーズにくずしておくよ★

耳前の毛束を毛先まで三つ編み
編み目は軽くくずす。このあとおだんごに巻きつけるので、少し後ろに向かって編んでおくと根本がキレイに流れる。

おだんごに三つ編みを巻く★
三つ編みを巻くときは、上からかぶせて巻きつける。ギュッと引っ張らず、耳にかぶせるように意識して♪

女子会の日もお仕事の日も毎日おしゃ

Part 4 人気テイスト別アレ

簡単&おしゃれ見えするアレンジをテイスト別に20個ご紹介。この中からチョイスすればホメられる&モテちゃうこと受け合い♥

3連たまねぎサイド結び



ぽわんとしたたまねぎがキュートなプリンセスヘア♥

ワンピース¥6,900、ピアス¥2,500／ともにDelyle NOIR 渋谷109店

サイド結びにしてゴムを隠す



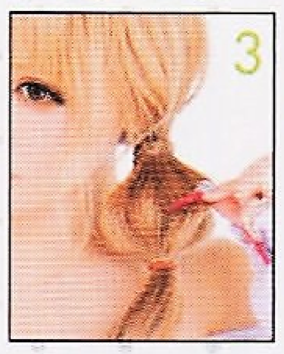
耳下でゆるくサイド結びにして、毛束を巻きつけてゴムを隠す。耳を隠すように毛束をまとめると小顔効果アリ♥

①のゴムの下をさらに結ぶ！



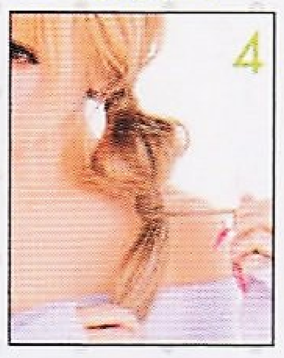
毛先までの長さを3～4等分し、1ブロック目を結んでね。ゴム同士が近すぎるとふっくらしないのでバランスよく。

毛を引き出しボリュームUP



ゴムとゴムの間の毛を引き出してたまねぎフォルムに。たっぷりボリュームを出した方がかわいいよ✧

毛束を巻いてゴムを隠す♥



②で結んだゴムに毛束を巻きつけて隠してね。正面から見えないように、ピンは裏側で留めるのがポイント★

たまねぎを3連にする！



②～④を繰り返してたまねぎを作っていくよ★ 最後の毛先は少し長めに残した方がバランスよく見える✧



ツイストねじねじカチューシャ

トップからツイスト編みを開始



前髪と顔周りの髪を残し、トップからツイスト編みを始める。P11のやり方を参照して顔にそって編んでいく★

えり足の後れ毛は残しておいて



そのまま編み続けていき、えり足部分を編むときは後れ毛を薄く残す。全部編みこんでしまわないよう注意して！

耳付近を編むときも後れ毛を



えり足を通って、耳下からは上に向かって編み進める。このときも、顔周りの後れ毛は程よく残しておくよ♪

一周したら毛先をねじる！



編み続けてトップの分け目に到着したら、地肌から毛束をすくうのをやめて毛先までできつめにねじっていく🐱

仕上げに編み目を引き出すよ



④の毛先を毛束の中に隠してピン留め。全体的にツイストの編み目を軽く引き出して、後れ毛を軽く巻く♥





こぼれる色気と後れ毛で新たな恋を引き寄せる✧

カーディガン(オールインワンとセット)¥6,900／セシルマクビー ルミネエスト新宿店 コンビネゾン¥7,900／Delyle NOIR 渋谷109店 ネックレス¥3,800／お世話や

2段くるりんぱハーフアップ



人気続行のくるりんぱも2段重ねで周りと差をつけて

オールインワン¥9,900／GERME

1段目はトップからななめに分けとって♪



くるりんぱする1段目の毛束を結ぶ。耳横からではなく、前髪の後ろから逆三角形にブロッキングするのが重要★

1段目のくるりんぱは高さを出すように整える



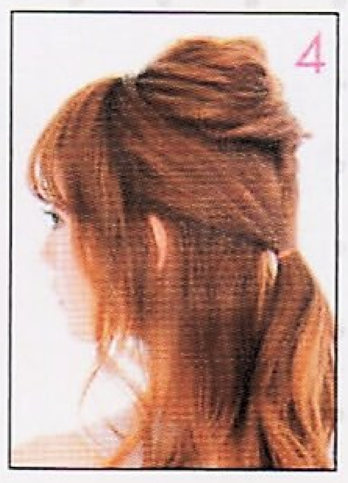
P11のやり方で①の毛束をくるりんぱ！ 表面の毛を引き出すとき、トップの高さを出すように意識すること。

ゴムを毛束で隠しておしゃれ感を底上げ♪



結んだ毛先から細く毛束を取って、ゴムを隠すように巻きつけて固定。ピンは結び目の裏側で留めてね♥

2段目を結ぶときは後れ毛を多めに残すよ！



耳を隠すように顔周りの髪を残して、2段目のくるりんぱをする用の髪を結ぶ。高さは耳の位置くらいが目安だよ。

サイドをふわっとさせるように仕上げると華やか★



2段目のくるりんぱをほぐすときは、左右に広げるように毛束をつまみ出す。最後にゴムを毛束で隠して完成★



デイリーカジュアルアレンジ

忙しい朝でも高度なテクを持ってなくても、おしゃれにキマる簡単アレンジをご紹介。ヘアが決まればその日はずっとHappy!

#ハーフアップ2段ツイスト



アレンジ上手に見える即席ヘア
見た目の女子力も3割増し✧

2WAYサロペット¥9,900／GERME　トップス¥5,990／RESEXXY 渋谷109店



1 トップの左側の髪で上段のツイストを作る
前髪後ろの髪で2本の毛束をすくい、ねじり合わせる。最初の数回は新たな毛束をすくいながらねじってね♥

2 ツイストを完成させてピンで固定するよ！
後半は毛束をつけ足さずにねじり、後頭部あたりにピンで留める。ピンは下から上に向かって差すとキープ力がUP

3 今度は下の段のツイストを作るよ★
耳上の髪を2束に分けてねじったら、上段と同様に2回くらい地肌の毛を足してねじって。途中からは毛束同士でOK!

4 後頭部に固定して全体をゆるく巻く♥
ツイストの毛先を上の段に重ねてピンで留める。反対側も同様に。最後に見えてる髪だけ38㎜のコテで巻いてね！



Back　Side

#アリアナ風てっぺん結び



結んで軽く巻くだけ！
シンプルだけどオーラ上々✧

シャツ¥6,980／EGOIST ルミネエスト新宿店　キャミソール¥5,990／RESEXXY 渋谷109店　ピアス¥1,500／DURAS



1 トップの高い位置でハーフアップにする！
耳上からななめ上に向かってざっくりと髪を分け取る。前髪も一緒に手ぐしでラフにまとめ、高い位置で結ぶ♪

2 根元が立ち上がるように結び目をギュッ♥
毛束を分けて左右に引っ張り、結び目をキツくする。このひと手間で根元が立ち上がり、仕上がりに差が出るよ✧

3 毛束を巻きつけてゴムを隠しちゃう！
少量の毛束を取り分け、ゴムを隠すようにくるくると巻きつけていく。毛先は目立たない位置にピンで留めてね★

4 中間〜毛先をランダムにゆる〜く適当に巻く♪
38㎜のコテで外巻きを多めで巻いていく。正面から見えるところだけでOK。外巻きが多いと華やかさがUP✧



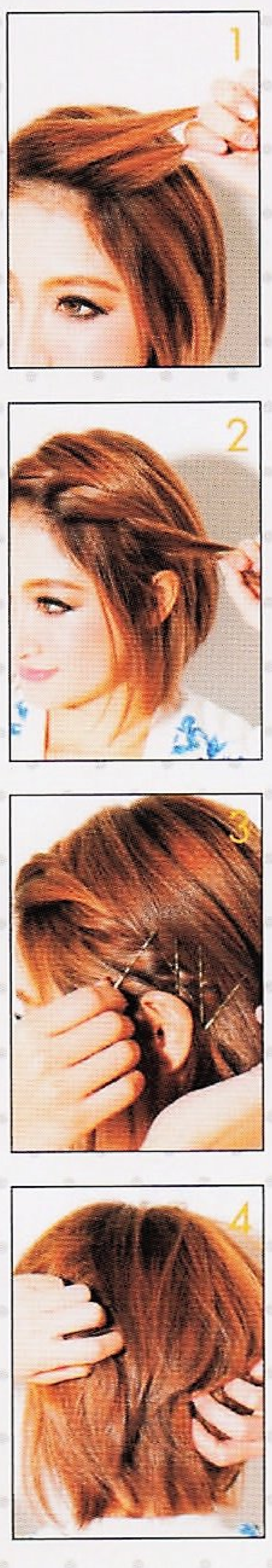
Back　Side

#前髪ツイスト×ゴールドピン

ブルゾン¥9,980、タンクトップ¥2,980／ともにEGOIST ルミネエスト新宿店　ネックレス¥1,990／RESEXXY 渋谷109店



ゴールドピンの留め方が
センスアップのカギ★



1 前髪を9対1に分けて分け目から毛束を取って
フロントの髪を9対1にざっくりと分け、顔周りの髪を残して前髪を分け取る。さらにその毛束を2本に分けるよ★

2 毛束をねじり合わせてゆるめのツイストを作る
毛束同士を上向きにくるくるとねじり合わせていく。このときねじりながら毛流れを後ろにするのがポイント

3 毛先をゴールドピンで留めて飾りつける
留めるときにピンをクロスさせたり、わざと間隔を離して留めたりするとセンスが光る。三角形を作っても◎！

4 ワックスで動きを出して毛先をふんわりと！
ソフトタイプのワックスを手にのばし、後ろの髪にもみ込む。握るようになじませると、全体に動きが出るよ



Back　Side

#ダブル三つ編みシニヨン



くずした三つ編みが
軽やかなこなれ感を演出

ニット¥3,500／LIP SERVICE　ネックレス¥1,900／Delyle NOIR 渋谷109店



1 ざっくり左右に分けて三つ編みを作る
髪全体を左右に分けたら耳後ろからタイトめに三つ編み。分け目は軽くジグザグにしておくとこなれ感が出るよ✧

2 三つ編みをくずしてラフな雰囲気にしてね
編み目から少しずつ毛を引き出し、毛束を広げる。上から毛先に下がってくずしていくとバランスよく仕上がる

3 三つ編みをくるっと丸めえり足でおだんごを作る
三つ編みを外側から内側にドーナツ状に丸めて、毛先のゴムを隠してピン留め。左は反時計回り、右は時計回りに！

4 おだんごがくずれないようピンで補強して完成！
おだんごと地肌をつなぐように、ところどころピンをさしておだんごを固定。これでくずれや浮きを防止できるよ✧



Back　Side

サイドフィッシュボーン





1 髪を片サイドに寄せてフィッシュボーンを作る
前髪や顔周りの毛を残し、ニュアンスを出しておく。残りの髪を片側に寄せ、耳下からフィッシュボーンを編む♪

2 フィッシュボーンを編み進めていく！
毛束を4つに分けてキツめに編み進めていく。ハットをかぶるので、きっちり編んだ方がかわいく見えるよ★

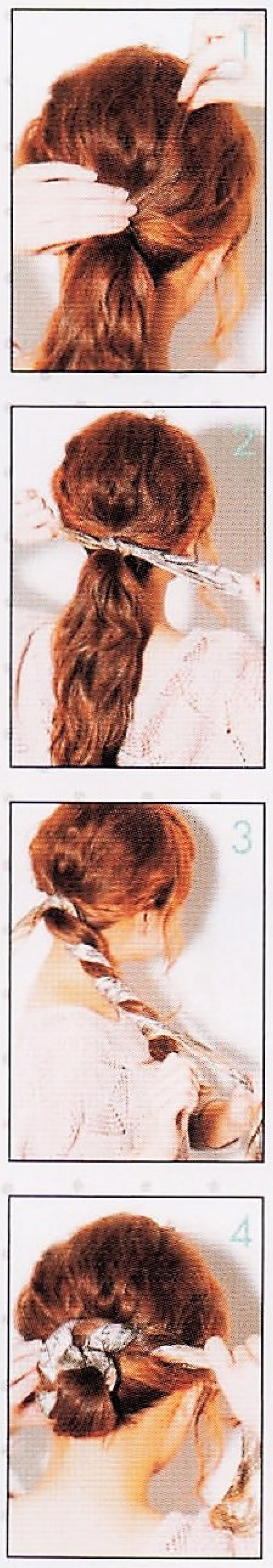
3 毛先は三つ編みに変えて最後まで編んで結ぶ
中間までフィッシュボーンを編んだら、最後は三つ編みにチェンジ。ギリギリまでキツく編んで、ゴムで結んで♥

4 左右に広げるようにランダムに引き出して
全体のバランスを見ながら、軽く毛を引き出す。編み目の上の方を中心に、毛先に進めてキレイに仕上げるよ★



スカーフ巻きえり足おだんご





1 低い位置にゆるいポニーテールを作る
髪全体を手ぐしでラフにまとめ、低めの位置にポニーテールを作る。トップの髪を少しずつ引き出し、立体感を出すよ♪

2 ポニーテールの結び目にスカーフを結びつける
スカーフを片側だけ長めに残し、ゴム部分に結ぶ。スカーフは生地が滑りやすいので、崩れないよう固く結ぶこと

3 ポニーテールの毛束にスカーフをくるくると♪
スカーフを毛束に巻きつけていく。このときスカーフをねじりながら巻くと、毛が隠れすぎずバランスよく仕上がる。

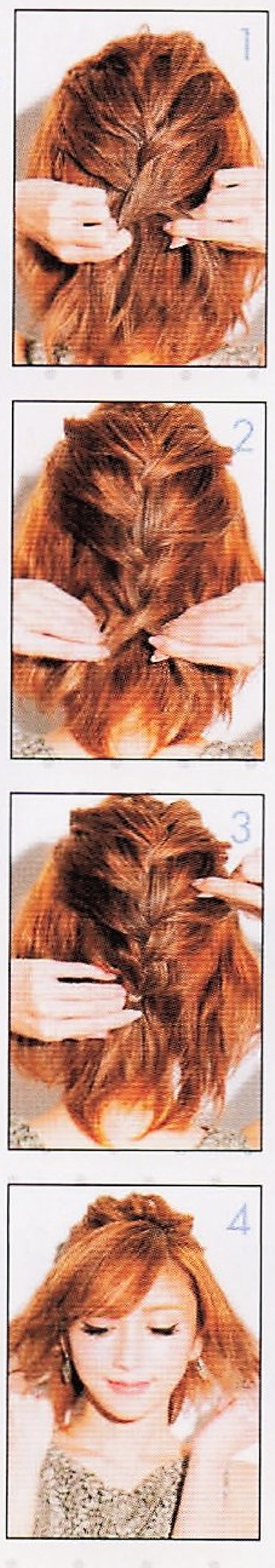
4 スカーフを巻いた毛束を丸めておだんご状に！
そのまま丸めておだんごを作る。ピンで毛先を固定したら、ランダムに毛を引き出してラフな印象に仕上げてね



全部10分以内！ 寝坊した日も安心な

#トップ編み込みハーフアップ





1 トップから太めの編み込みを作るよ
トップで1回三つ編みをし、毛束を足しながら後頭部まで編み込む。ざっくり多めに毛束をとってガーリーに♥

2 毛先は三つ編みにして細めのゴムで結ぶよ★
3～4目編み込みにしたら三つ編みに変えて毛先をゴムで結んでおく。編み目の太さは変えずにゆる～く♪

3 編み目を引き出して大人なルーズ感をUP！
くずれないよう片手でゴムを押さえ、もう片方の手で編み目の端をつまんで軽く引き出す。左右のバランスを整えて

4 ワックスをもみ込んで毛先を遊ばせる
ハードタイプのワックスを手になじませ、くしゃっと握るように毛先にもみ込む。巻かなくても動きが出るよ★



#ハーフアップ手抜きおだんご





1 トップの高い位置に小さめの輪っかを作る
耳上からななめに髪を分け、アゴと耳ライン上にゴムで結ぶ。最後は毛束を抜ききらず輪っかにしておくよ♪

2 輪っかを少しくずしてボリューミーにして！
輪っかにした部分を左右にざっくりとさく。そのあと少量ずつ毛をつまみ出し、軽めにボリュームUPしておく

3 毛束を巻きつけてゆるいおだんごを作る
残していた毛束をゆるくねじりながら、根元に巻きつけておだんごに。さらにおだんごをラフにくずして大人っぽく✧

4 下ろした髪の毛先はゆるくカールさせる！
38㎜のコテを使い、毛束をたっぷり取って毛先をゆるく巻く。毛先に大きめの1カールが作れていればOK！



ちびリボンピン×ハート風三つ編みアップ

ちょこんとリボンを効かせ後ろ姿も抜かりなく🐱

リボンカチューシャ×編み込みシニヨン

カチューシャ¥1,500／お世話や　ワンピース¥8,500／DURAS　ピアス（価格未定）／DaTuRa 渋谷109店



カチューシャをつけて作るからゴージャス感も申し分なし

Side



Back



リボンクリップ¥1,000／お世話や　トップス¥5,200、スカート¥5,900／ともにLIP SERVICE

Side



Back



ヘアアクセをプラスしてパーティー仕様に

華やかレディアレンジ

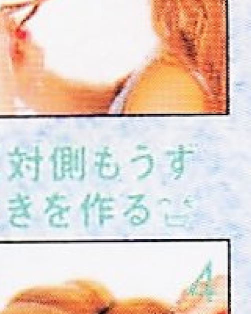
最後はちょっと手の込んだ華やかなアレンジを紹介するよ♪　どれも女っぽくてかわいいのに“やりすぎてない”のがポイント🐱

1 トップを少し編み込む



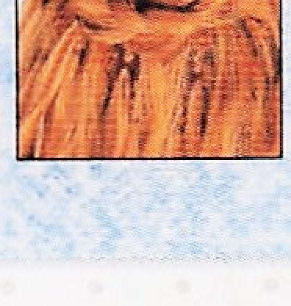
トップをセンターで分け、毛束を取って分け目から編み込みに。3回くらい編んだら三つ編みに変えて編み進める🐱

2 毛先まで三つ編みを作る！



そのまましっかりめに三つ編みを進める。毛先まで編んだら、細めのゴムで結んでおくよ★　左右同様にやってね。

3 編み目を見せながらくるくる



反時計回りに毛先から輪っか状に丸めていき、写真のようなうずまきを作る。ピンを数本差して固定してね♪

4 反対側もうずまきを作る🐱



うずの方向は左右対象にしてハート風に。右は時計回りで♪　ハートの下側にリボンピンをセットして華やかに🐱

5 逆毛を立ててふわふわに♪



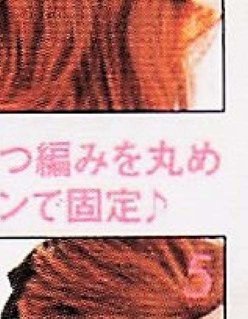
32㎜のコテで残りの髪をゆるめのMIX巻きにし、クッションブラシを使って毛先からたっぷりと逆毛を立てる♥

1 前髪を上げてカチューシャを



前髪の毛流れを手ぐしで後ろに流し、顔周りの髪を残してカチューシャをオン。前髪は軽くふくらませておく。

2 トップの髪をねじって固定



トップの毛束をざっくりねじって後頭部にピンで固定する。バランスを見て表面から髪を引き出して立体感を♪

3 サイドもまとめて三つ編みに



残りの髪をまとめて三つ編みに。サイドの毛はふんわり耳にかぶせて三つ編みの毛束に合わせ、一緒に編んでいく🐱

4 キツめに編んで毛先を結ぶよ



毛先まで三つ編みを編み進めたら、細めのゴムで結ぶ。三つ編みはキツく編んでおくと時間がたってもくずれない🐱

5 三つ編みを丸めピンで固定♪



左耳の後ろあたりに三つ編みを丸め、ところどころピンを差して固定する。バランス見てルーズ感を出せば完成✧

キメすぎないアクセ使いで
ほんのり色気が見え隠れ♥

パールピン×&細カチュ えり足ねじりアップ





カチューシャ¥700、パールピン小¥400、パールピン大¥1,200／すべてお世話や　ワンピース¥8,500／rienda（バロックジャパンリミテッド）　ネックレス¥1,500／DURAS



1 トップをキツめにねじっていく
耳上の髪をざっくりブロッキングして左サイドに向けてねじる。分けるとき顔周りの髪は少し残しておいてね

2 真ん中より少し左にピン留め
毛先を残してねじった部分をピンで留める。くずれないように毛束の反対側から、毛束と並行にさすのがコツ✧

3 少しずつねじり上げてまとめる
残りの髪の上半分をすくってねじり、②で固定した近くにピン留め。えり足の左半分もねじり上げ同様に留める！

4 残りのえり足もねじり留め♥
残った髪も同じようにねじり、毛先を長めに残してピンで留める。毛先は散らし、後れ毛を少し作って女っぽく✧

5 ルーズに仕上げアクセをセット
毛束を引き出してルーズ感を出す。ボブは毛先がハネやすいので、パールピンで押さえるようにランダムにオン♥

こなれ感も女らしさも叶う♥
さりげないのに存在感強め

メタリックバレッタ×ラプンツェル三つ編み





ノースリトップス¥5,990／RESEXXY 渋谷109店



1 トップに軽めの盛りを作る
トップの髪を手ぐしでまとめ、おおざっぱにねじって後頭部にピンで固定。表面の毛を引き出し、高さを出しておく

2 編み込みから三つ編みに
下ろしている髪を縦3つ均等にブロッキング。まず左サイドを耳くらいまで編み込み、残りは毛先まで三つ編みに♪

3 3本の三つ編みを作るよ！
残りの真ん中と右サイドの髪も同様に。三つ編みの太さやゴムで結ぶ位置を同じくらいにしておくことがポイント✧

4 三つ編みをくずしていく
編み目の端っこをつまんで軽く引き出し、ランダムにくずす。3本ともバランスを見ながらやり、ルーズな印象に

5 三つ編みで三つ編みする♪
えり足の近くから三つ編みをスタートし、毛先は細めのゴムで結ぶ。バレッタは耳後ろで低めにつけてポイントに★

くるりんぱで差をつけて
親しみやすいレディに変身✧

BIGリボンバレッタ×くるりんぱポニー





リボンクリップ¥1,400／お世話や　ワンピース¥6,990／RESEXXY 渋谷109店



1 トップの髪をくるりんぱ！
顔周りの髪を残してトップの髪を取り、ゴムで結んでくるりんぱ。ねじれた部分の毛を引き出して立体感UP♪

2 全部まとめてポニーテールに
髪全体をひとつにまとめて、耳と同じくらいの高さに結んでポニーテールに。くるりんぱの毛束も一緒にまとめて

3 サイドをくずしニュアンスを♪
サイド部分から軽く毛を引っ張ってうっすら耳にかぶせるとおしゃれ度がグッとアップする♪　両サイドやってね！

4 顔周りの毛にウェーブを作る
アイロンでなみなみウェーブにクセづけ。根元から毛先に向かって、少しずつずらしながら当てるのがコツ

5 リボンをつけてレディに格上げ
結び目にリボンバレッタを飾りつける。ポニーテールの毛束を細かくさいてボリュームアップ。華やかな印象に

女らしさがグッと高まる
セクシーなうなじ美人♥

ゴムつきカチューム×えり足ロールアップ





カチューム¥800／お世話や　オールインワン¥7,900／セシルマクビー ルミネエスト新宿店　ピアス¥1,500／DURAS



1 顔周りを残しカチュームを
最初にトップの髪を手ぐしで後ろに流し、分け目をなくしておく。上からかぶるように、カチュームを装着してね★

2 サイドをカチュームに入れ込む
両サイドの髪を上向きにねじり、上からカチュームのゴムに入れ込む。毛先はそのまま流して他の髪となじませる♪

3 残りもゴムに入れ込んでいく
残りの髪を3束に分け、ひと束ずつ軽くねじって上からカチュームに通す　毛先はロール状に丸めるよ！

4 ロール状にした毛束をピン留め
全部丸め込み終わったら、耳後ろと真ん中の3カ所をピンで留める。ピンは縦にさすとくずれにくくなるよ✧

5 ルーズに仕上げでき上がり
カチュームに巻き込んだ髪やトップから少しずつ毛を引き出す。全体的にゆるさを出してこなれ感をUPさせて


KIREIMO
Making women more beautiful
全身33ヶ所脱毛
初月0円
- 2016年も、全国へと新店続々OPEN! -
0120-444-680
キレイモ 検索 今すぐキレイモで検索!
オープニングスタッフ大募集!
1月 NEW OPEN 柏店 / 藤沢店
2月 NEW OPEN 名古屋駅前店 2月上旬 / 町田2号店 2月中旬 / 五反田店 2月下旬



新連載!
姉ageha的
イチオシ
fashion selection



今月の“イイ女入門”アイテム

今号からスタートするこの連載では、身につけるだけで“イイ女”度が上がる、特別なファッションアイテムをピックアップ。つまり、毎号ここに掲載されるものを集めていけばその度にイイ女になれちゃうってわけ♡

PHOTO_Tsutomu Shiroki(PEACE MONKEY) **STYLING**_Yoko Tsutsui(PEACE MONKEY)
HAIR&MAKE_Izumi Ueno(f-me) **MODEL**_Sayaka Araki **EDIT&TEXT**_Haruka Noda



第１回

「ダイアナの靴」

Lace-Up Shoes of DIANA

レースアップシューズが
セクシーでトレンディ





About Item:

足元がセクシー＝さりげなく色っぽい人。『ダイアナ』の美シルエットで叶えられる

『ダイアナ』の靴といえば、姉ageha読者の中には「大人っぽい」「落ち着いてる」というイメージを持つ人もいるはず。でもちょっと待って、それって派手好きな私たちにとっては好都合。“イイ女”を目指す今、昔と同じルールで爪の先から足元まで華やかにするより、上品さや少しの落ち着きを取り入れてこそオトナ。ほら、こんなミリタリージャケットのカジュアルコーデすら靴の効果で女らしく見えるんだから。足首をリボンで巻く「レースアップシューズ」はこの春ブーム爆発。トレンドをおさえつつ、色っぽさもあるなんて“イイ女”の証でしょ。

『ダイアナ アモロサ』のラインはデザイン性が高く、人とも差がつく。デニムレースアップサンダル¥19,000／ダイアナ アモロサ渋谷店 ジャケット¥12,800／DURAS コンビネゾン¥6,900／Delyle NOIR 渋谷109店 その他／すべてモデル私物

世の中のナチュラルとも違う!!
プロセス徹底解説!!!!!!

同世代の周りのコは落ちついていくけど、やっぱり私は私でいたい!! そんなお姉さんにメイク見本帳11人分を贈ります♥ この春は肌のツヤ感、アイメイクの抜け感を大切にピンクリップが気分です♪

PHOTO_Hirofumi Yamashita(f-me) **HAIR**_Anri Mitsuishi
EDIT&TEXT_Marika Koizumi

私たちの春メイクは「ツヤ感、抜け感、ピンクリップ」がキーワード♥

Sayaka Araki

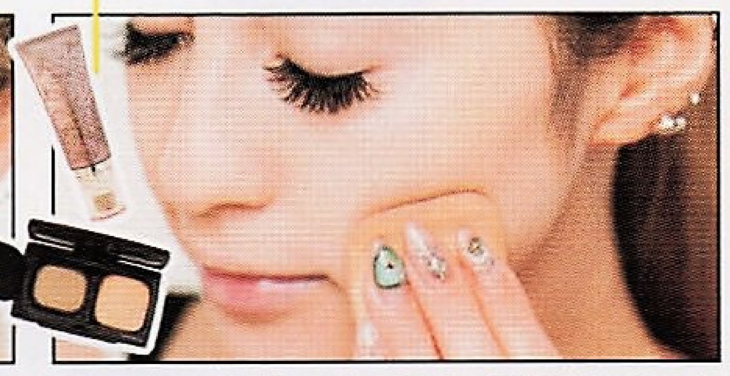
荒木さやか

専属モデル（31歳／東京都）独身・子供なし

基本的にメイクはあんまり変えないけど、ラインを短く、シャドーを薄くして爽やかな外国人風にしてみたよ(笑)。けばけばしく見えないように注意したのがポイントかな

MAKE PROCESS

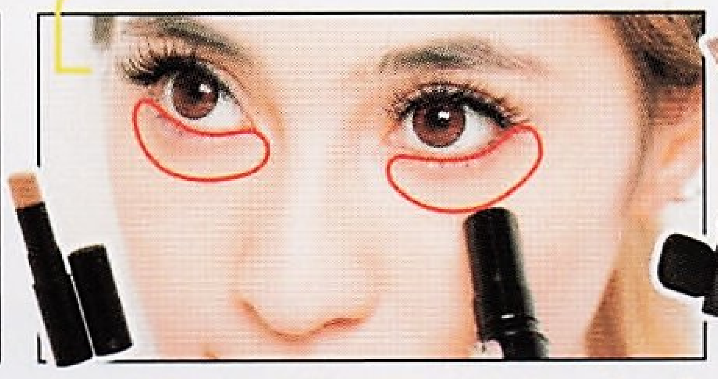
1 ベースは全体に薄〜く★



BBクリームを塗ったあとに、厚塗りにならないようにファンデを重ねるよ★ BBは、さくちゃんにすすめられて買ってみたの

（上から）ミシャ シグネチャーBBクリーム 23、カバーマーク ファンデーションFO20

2 部分的にコンシーラー✧



クマが気になる目の下にコンシーラーをON! スティックで直接塗って、指で優しくポンポン叩き込んで、よく馴染ませるよ

クレ・ド・ポー ボーテ コレクチュール ヴィサージュS

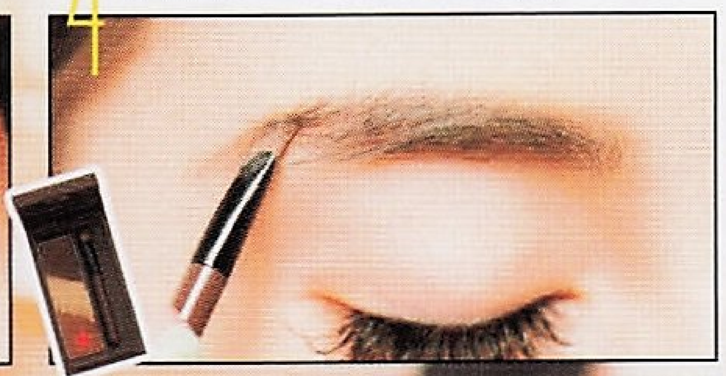
3 お粉代わりのファンデ★



顔全体にササササッとのせるよ パフよりも、ブラシでのせたほうがキメ細かい肌に仕上がる気がするから、断然ブラシ派♥

RMK UVパウダーファンデーション 103

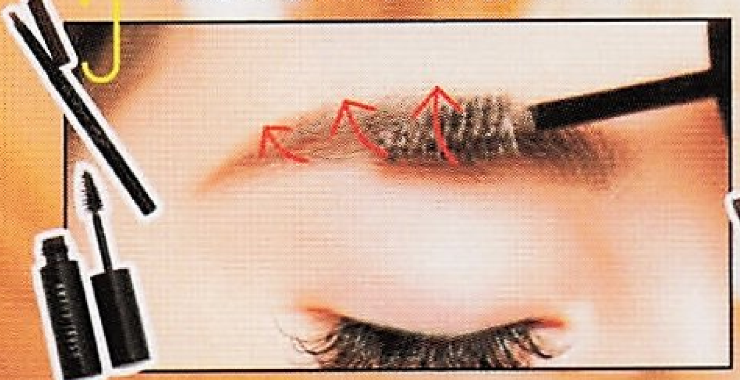
4 自眉がベースだよ★



しっかり自眉が生えてるから、毛がない部分を埋める感じで軽くパウダーをON✧ ★マークの色だけを使ってサッと埋めてるよ

mic アイブロウパウダー BR

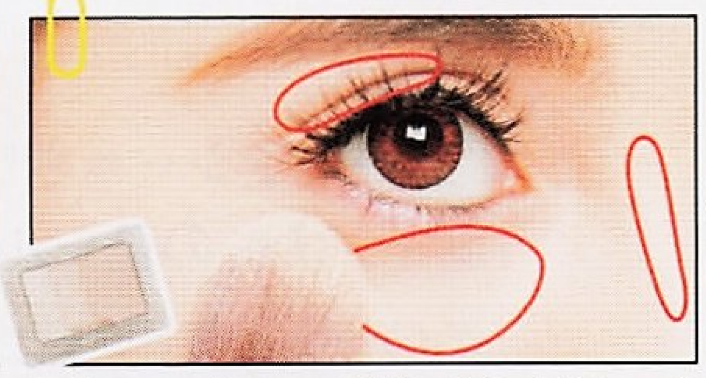
5 あえてまゆげは暗めのトーン



ペンシルで足りない部分を整えたあとに、眉マスカラを下から上に向かって塗る★ この塗り方だと毛が立ち上がって立体的に✧

（上から）TONY MOLY オートアイブロウ（品番不明）、ボビイブラウン Mahogany

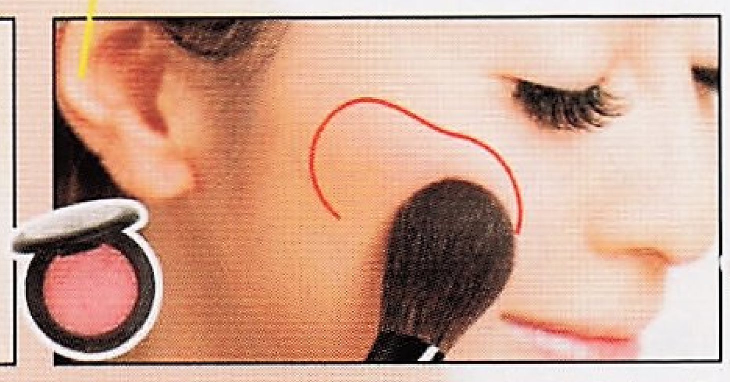
6 ハイライトを部分的にON



眉山の下、目の下、鼻筋に入れるよ★ 大きいブラシでふんわりのせて自然なメリハリ顔をGET ラフにのせるのが丁度いい

ルナソル イルミネイティング ハイライト 02 シアーベージュ

7 チークは頬骨に沿うように♥



ナナメに、ふんわりチークをのせるよ★ キツく見られたくないから、優しめな色のチークを大きめの筆で入れるのがポイント✧

M・A・C ミネラライズ ブラッシュ DAINTY

8 ベースカラーをアイホールに★



2色をMIXしてアイホール全体にシャドーをのせるよ ほぼ色味はなくて、少しツヤがあるくらいのカラーを使うのがポイントかな★

NARS issist EYE PALETTE

9 二重幅に濃い色を重ねるよ



プロセス⑧でのせたシャドーよりも、気持ち濃いカラーを二重幅に重ねて、自然なグラデにしてく✧ 薄づきな発色が今っぽい✧

ケイト ブラウンシェードアイズ BR-5

10 下まぶたには明るい色を♥



プロセス⑧で使ったものと同じシャドーを下まぶた全体にものせるよ★ やりすぎじゃない、自然な立体感が出るのでオススメ

NARS issist EYE PALETTE

11 まつげの生え際を埋める★



上だけペンシルでラインを描くよ。まつげの間を埋める感覚で★ ごくごく自然になるように細めで目の形に沿って引くよ

CHANEL ル クレイヨンコール 17

12 アイラインをボカすよ✧



プロセス⑪で描いたラインをシャドーでボカして、より自然な仕上がりにしてく 濃いめのシャドーを使って馴染ませるよ✧

NARS issist EYE PALETTE

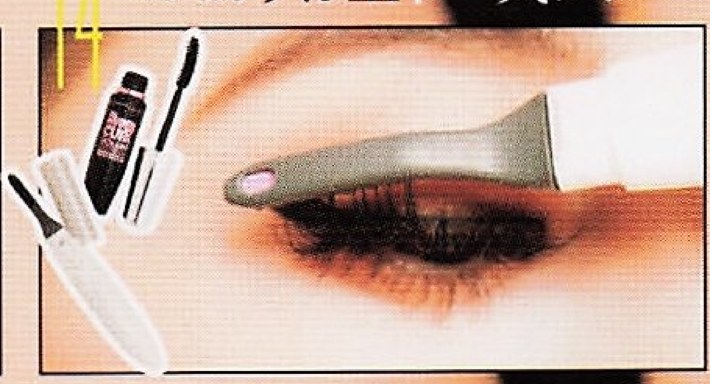
13 リキッドで引きしめ



リキッドライナーでラインを重ね描き★ 目頭から目尻はオーバーする感じで引く 目尻ハネは気持ち短く太くなるようにするよ✧

ラナレイ プリズムリキッド アイライナー01 ブラック

14 マスカラは上下一気に!



まつエクだからマスカラとホットビューラーだけでOK★ 上下のまつげにマスカラを塗ってからホットビューラーで立ち上げ

（上から）メイベリン ボリュームエクスプレス ベリーブラック、パナソニック ホットビューラー

15 ツヤのあるリップを使用♥



唇全体にまんべんなく塗るよ ツヤ感が出るリップを選べば、グロスなしでもぷるぷるのリップに仕上がるから便利だよ♥

クリニーク ポップ メロンポップ 05



濃いまんまじゃない。だけど
春メイク

濃くも薄くもないこれが
私の新スタンダードメイク☆

1年前はこんなメイクでした♥

あまり変わらないけど ちょっと濃いかな？

基本的には変わらない　その日の気分やお洋服でリップの色は変えてるけどね★

ポーチはコレを使っています♥

シンプルなデザインで 私っぽくてお気に入り♥

ALEXIA STAMっていうブランドのポーチ♥　横にポケットがついてたりして使いやすい♥

Rina Sakurai

☆

桜井莉菜

専属モデル（32歳／東京都）
独身・子供なし

前髪切ったよ♥　だからちょっと甘めなメイクが気分なの✧　そしてちょっと薄くしたかも◡̈　リップとかチークは日によって変えたりするけど、他の部分は基本的には変わらないかな♥

例年よりも薄く甘く♥
春色ベビーフェイス☆☆



1年前はこんなメイクでした♥



使ってる色が若干今と違うくらいかな？

目元はまったくと言っていいほど変化なし(笑)。かわいいと思った人のメイクを参考にしてる★

ポーチはコレを使っています♥



sugarのポーチは大きさがベスト！

ムダなものは入れてないつもりだけど、同じものが3つ入ってたりすることもある（笑）。

MAKE PROCESS

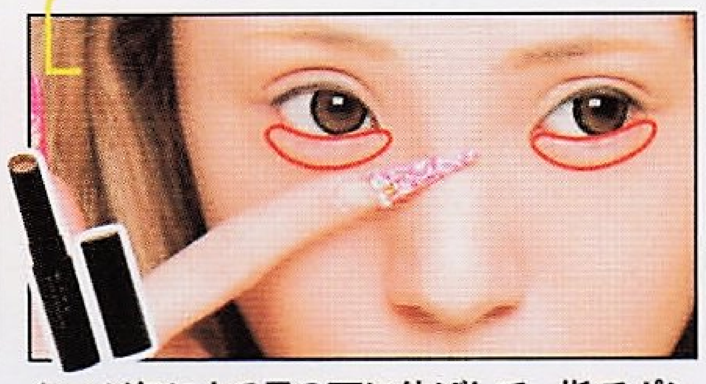
1 手でまんべんなく伸ばす！



使うのは1プッシュいかないくらいの量でOK★　手の平を使って顔全体に伸ばしたら、パフで強めに叩いて、よーく馴染ませる◡̈

ミシャ シグネチャーBBクリーム23

2 クマ隠しにコンシーラー♥



クマが気になる目の下に伸ばして、指でポンポンして馴染ませるよ★　浮かないように、なるべく薄く塗るのがポイントかな◡̈

ケイト スティックコンシーラーN ナチュラルベージュ

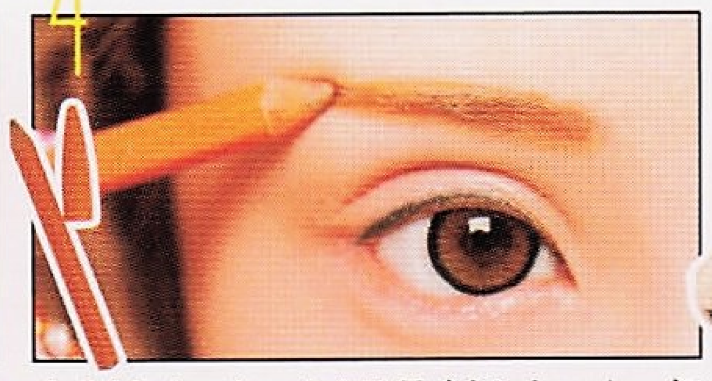
3 ベースメイクの仕上げに✧



顔全体に、お馴染みのクリアラストをまんべんなくのせるよ✧　カバー力がすごいし、仕上がりもキレイだからずっと使ってる✧

クリアラスト フェイスパウダー ハイカバー 白肌オークル

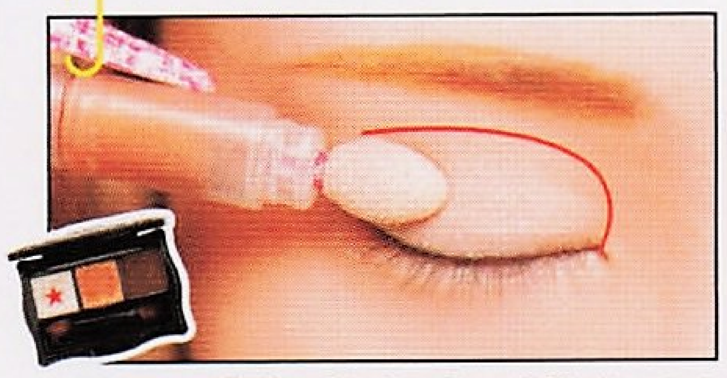
4 自眉をベースに描き足す◡̈



太くもしないし、あまり長くもしない★　気持ち薄めに、自眉に描き足す感じで描いてるよ★　前髪であんまり見えないしね◡̈

ビボ アイフル マユズミA 06

5 ラメをのせてツヤっと✧



アイホール全体にラメシャドーを薄めにのせるよ★　春らしい、パッと明るい目元をつくるために欠かせないカラーがコレ✧

アナスイ アイシャドー 001 ミルキーホワイト

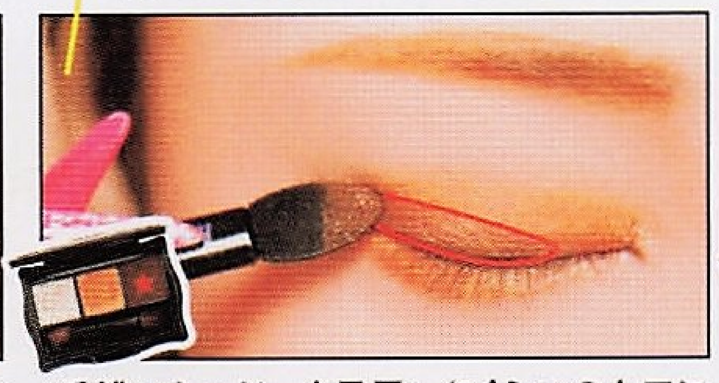
6 オレンジを重ねてグラデに★



二重幅と、下まぶたの涙袋全体に真ん中のオレンジシャドーをのせるよ✧　アナスイのシャドーは発色が良くて使いやすい♥

アナスイ アイシャドー 602 シャイニーオレンジ

7 締め色をキワにON！



1番濃いシャドーを目尻1／2くらいのキワに重ねる★　自然な陰影が出るようにシャドーを加減してね✧　ボカして馴染ませる✧

アナスイ アイシャドー 503 ブロンズ

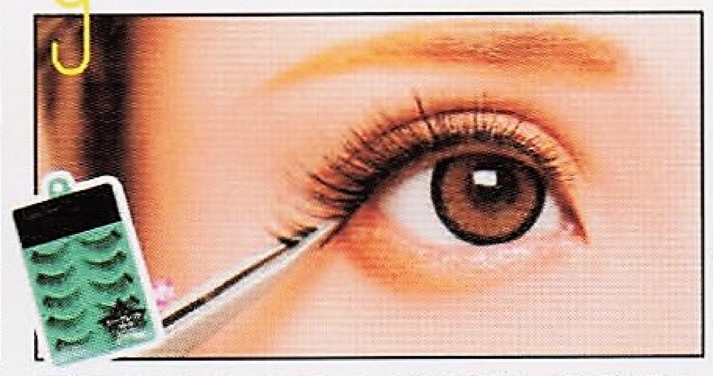
8 下目尻にも同じ色をON★



プロセス⑦と同じ色を下まぶたの目尻1／3にものせるよ◡̈　下まぶたにも影を作ることで、自然なパッチリ目が完成する✧

アナスイ アイシャドー 503 ブロンズ

9 上つけまは2枚重ね✧



同じつけまを、すこーしだけズラして2枚重ねてつける★　つけまをつけるときは、半目でつけるとキレイにつけられる気がする♥

ダイヤモンドラッシュ リトルウィンクシリーズ シークレットeye

10 ラインはつけまの延長に★



リキッドライナーで上ラインを引くよ★　キワに沿って描いていって、目尻はつけまの延長線上になるようにオーバーさせる✧

キスミー ヒロインメイク スムースリキッドアイライナーN 01

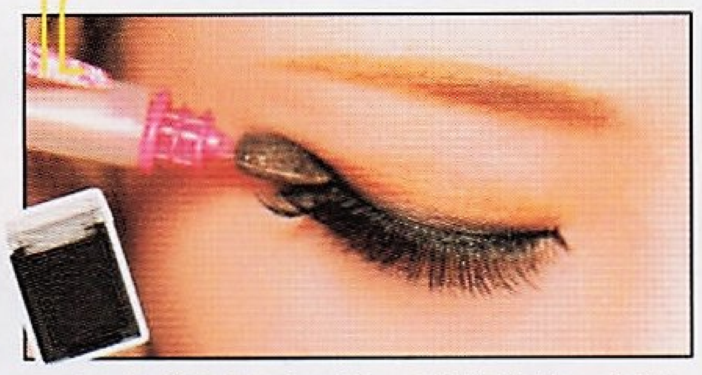
11 下つけまを装着するよ✧



上つけまの目尻側と、下つけまの目尻側がくっつくように意識しながらつけてる★　下つけまはカットしないで1枚だけ使用♥

ダイヤモンドラッシュ リトルウィンクシリーズ ハニーeye

12 ココで上ラインをボカす★



ラインとブラウンシャドーの境目がクッキリしたままなのがイヤだから、黒シャドーで上ライン全体をボカしていって馴染ませる★

レブロン カラーステイ シャドウリンクス 30 オニキス

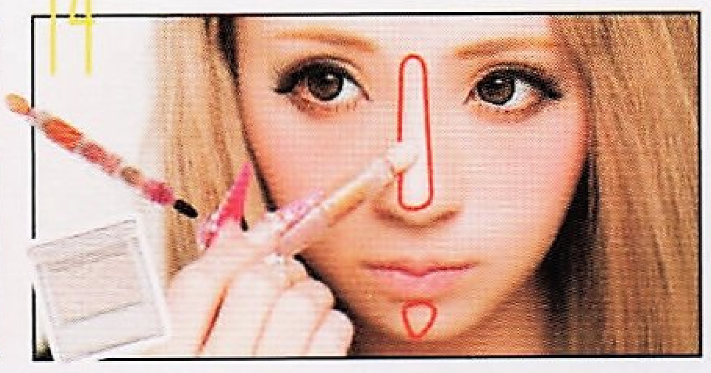
13 チークはちょっと上めに♥



頬の、やや上めの位置に指で置いて馴染ませる♥　ブラシだと、最初に肌に置いたところにボテッとついちゃうから指で塗ってる◡̈

アナスイ ローズチーク カラーN 301

14 ハイライトは細く入れる！



指よりも細く、入れたい場所に的確に入れられるから、チップを使ってる✧　鼻筋、アゴ先にのせて、ササッと馴染ませるよ◡̈

キャンメイク ハイカラー05

15 唇全体にたっぷりと✧



無理にオーバーに塗ったりすると不自然になるから、唇全体にしっかりと塗るだけ◡̈　自然な発色のピンクリップでうるっと✧

ジル スチュアート リップブロッサム18 elegant beauty



Kanae Sugiyama

杉山佳那恵

専属モデル（30歳／東京都）
独身・子供なし

春だからってあまり甘くしたくなくて…。でもブラウンシャドーを重ねるメイクだと冬っぽくなりすぎるから、キラキラ感のあるゴールド系シャドーを主役にすることで理想のメイクに✧

冬はマット春はツヤ感 オトナなきらめきメイク✧

1年前はこんなメイクでした♥

目尻を強調するようなメイクをしてたなぁ

目尻側が重いよね　このときは上つけまをカスタムしてたし。他は変わりないかな？

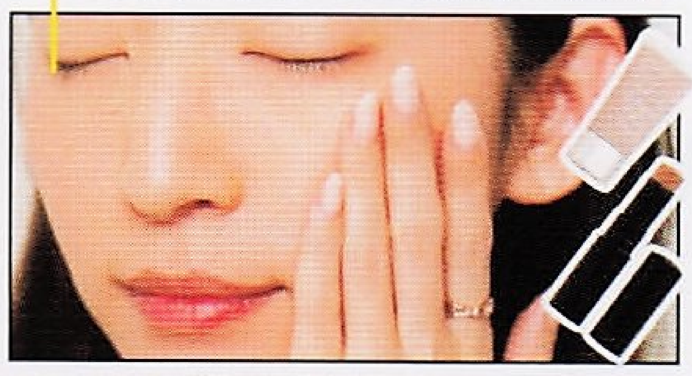
ポーチはコレを使っています♥

M・A・Cのポーチを使い分けてるよ✧

クマがついてるのは普段持ち歩いてるほう★　下はクリスマス限定のでベース類専用

MAKE PROCESS

1 毛穴が気になる場所は濃く★



ベースを全体に伸ばしたあと、コンシーラーを毛穴が気になる頬やニキビ跡が目立つところに指でポンポン叩いて馴染ませる★

（上から）RMK ポリッシュトベースN 02、クレ・ド・ポー ボーテ コレクチュール ヴィサージュS

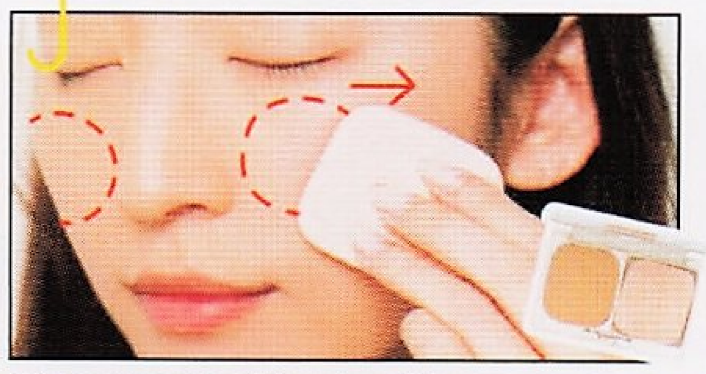
2 ブラシでサッと馴染ませる



お粉をブラシにとって、顔全体に伸ばしていくよ★　パフよりもブラシを使った方が、お粉が肌にのりやすくていいって聞いたの

イヴ・サンローラン POUDRE LIBRE TRANSLUCIDE

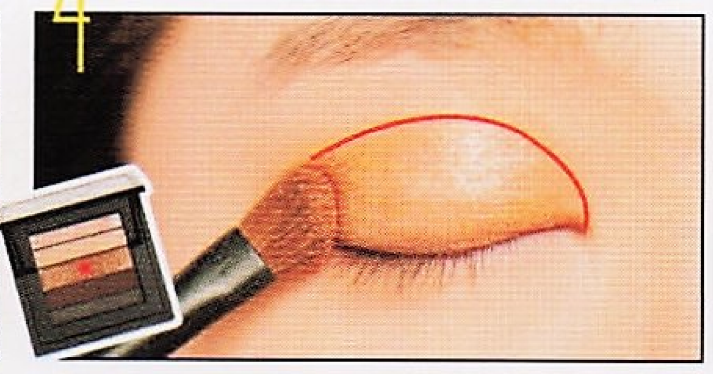
3 ファンデを重ねてカバー✧



毛穴が気になる頬の高い位置にのせてから、外に向かってパフをすべらせて自然と馴染ませる✧　全体ではなく、頬だけに使用

コフレドール プレミアム シルキィパクトUV ファンデーション オークルC

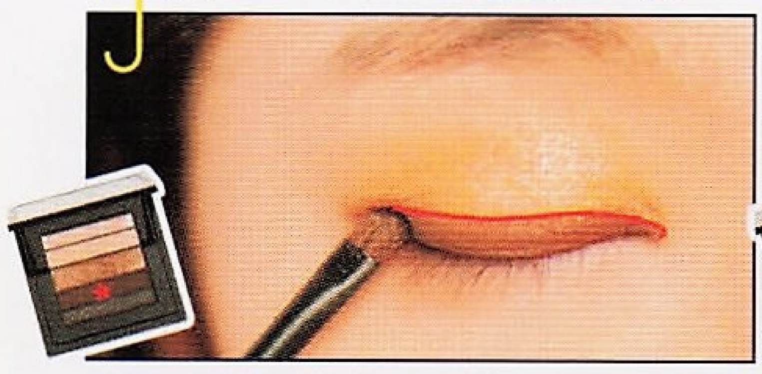
4 ゴールドをアイホールに★



真ん中のキラキラシャドーをアイホール全体にON✧　ツヤのあるシャドーだから、シャドーベース的な役割を果たしてくれるの♥

M・A・C ユンチャンテッド イヴリップ&アイバッグ

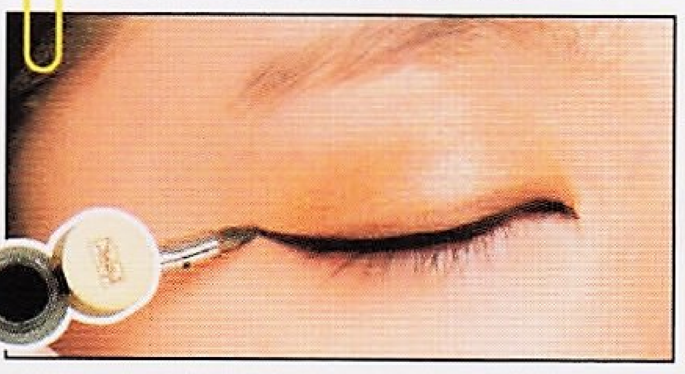
5 濃いシャドーを重ねて★



濃いめのシャドーを、二重幅よりも少し狭いくらいの位置に重ねるよ　ライン前に濃い色を入れておくとデカ目効果が増して◎✧

M・A・C ユンチャンテッド イヴリップ&アイバッグ

6 アイラインは長く描くよ✧



目頭から目尻まで引く★　目尻側は、ハネ上げるように描くのがポイント✧　切れ長な目元にしたいから、横長のラインが必須

イヴ・サンローラン クリームアイライナー エフォシルNo.1

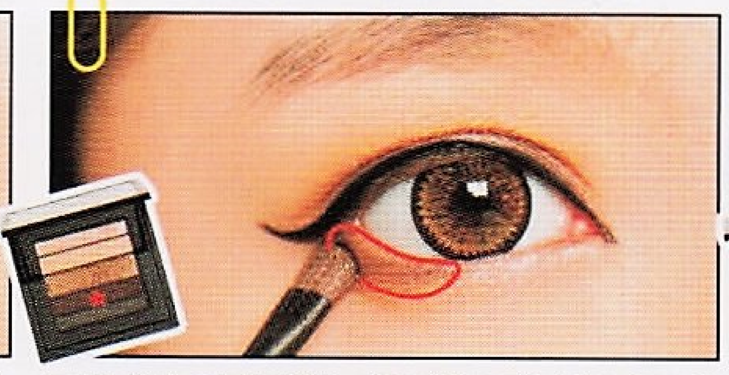
7 下まぶたに立体感を✧



下まぶた全体にシャドーをのせるよ★　涙袋までいかないけど、目元に自然な立体感を出すために、シャドーを薄くのせる感じ

M・A・C ユンチャンテッド イヴリップ&アイバッグ

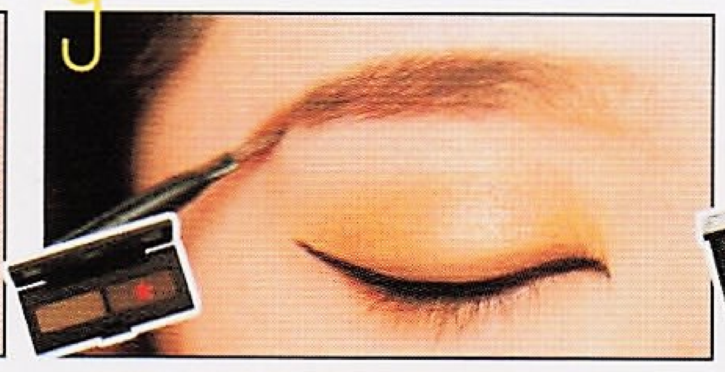
8 下目尻には濃い色を★



下まぶたの目尻側1／3に濃いブラウンシャドーをのせて、目元をクッキリさせるよ✧　ブラシで馴染ませて自然なグラデにする★

M・A・C ユンチャンテッド イヴリップ&アイバッグ

9 まゆげは中太でしっかり★



まず濃い方の色を使って、眉尻を整える★　自眉があるから、軽く描き足す程度でOK　毛がない部分もコレで埋めておくよ★

ローラメルシエ ブローパウダーデュオ ディープブロンド

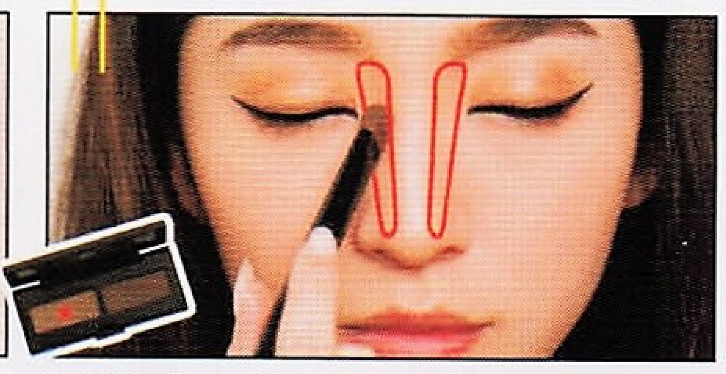
10 眉頭は薄くのせて自然に★



次に眉頭から中間地点までを薄い方のパウダーで描いていく✧　境目になる真ん中あたりが浮かないように、ブラシで馴染ませる♥

ローラメルシエ ブローパウダーデュオ ディープブロンド

11 そのままノーズシャドー★



眉頭を描いた流れでノーズシャドーを入れるよ　眉頭から鼻の先まで、スーッとまっすぐのせてから、よくボカして自然に✧

ローラメルシエ ブローパウダーデュオ ディープブロンド

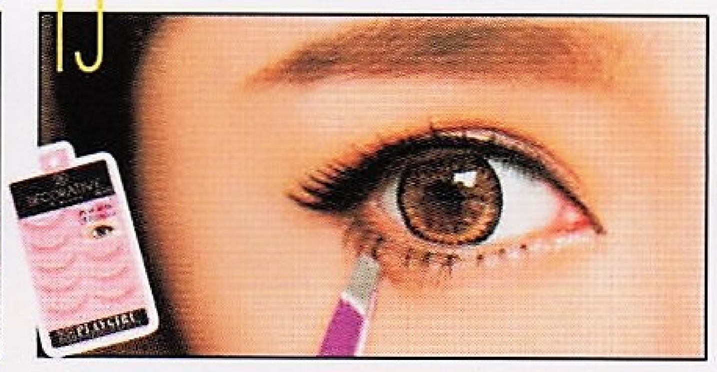
12 上つけまをしっかりつける♥



カットしないでそのままつける♥　つけたあとに、つけまの根元に再度のりを塗って、芯とまぶたの肉を密着させると目が開くの

デコラティブアイラッシュ PLAY SEXY #7

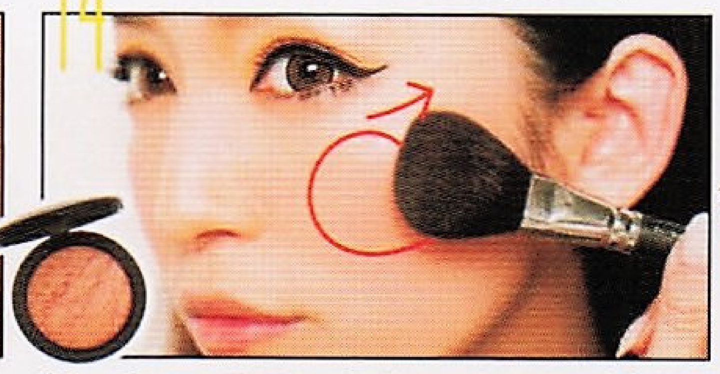
13 目尻から順に3束使用✧



最初からカットされてるタイプのつけま♥　目尻から、キワに沿って間隔あけずに3束つけるよ✧　部分つけまの方がデカ目効果大♥

デコラティブアイラッシュ PLAY CUTE #7

14 チークはシュッと流す✧



頬の高めの位置に丸くのせたあと、斜め上に向かって流す感じで入れてるよ　甘くなりすぎない印象に仕上がる気がする✧

M・A・C ミネラライズスキンフィニッシュ チーキーブロンズ

15 気持ちオーバーめに✧



セクシーな雰囲気の口元に仕上げたいから、ちょっとオーバーめに塗ってふっくら♥　ツヤツヤのぽってり唇に仕上げるよ✧

イヴ・サンローラン リップパレット（グアムの免税店で買ったため品番不明）



ヌーディーなピンク色で★フェロモンますます増殖中♥

Sayo Hayakawa

早川沙世

専属モデル（32歳／東京都）独身・息子1人

昔よりもシャドーが薄くなったかな✧ 今年の春はヌーディーなピンク色が使いたくて♥ でも子供っぽくはなりたくなかったから、あくまで薄づきに見えるようなメイクを意識してみた✧

1年前はこんなメイクでした♥

シャドーの色が濃い！目元が重ためだね★

オーバーにしたり無茶なことはしないけど、使ってる色が濃いから、メイクが濃く見えるね。



ポーチはコレを使っています♥

いただきものの大事なヴィトンだよ✧

使い始めて、かれこれもう3年目✧ かわいくって、ずっとお気に入り😊 使いやすいしね♥



MAKE PROCESS

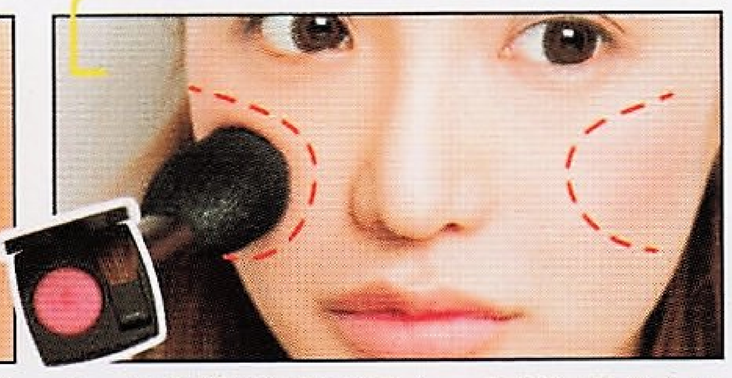
1 ヨレないクリームファンデ♥



全体にファンデをのばすよ😊 お人形さんみたいな肌になる✧ 直すときもヨレないからキレイに仕上がる優秀なアイテム！

カバーマーク ソフトESパクト O-20ファンデーション

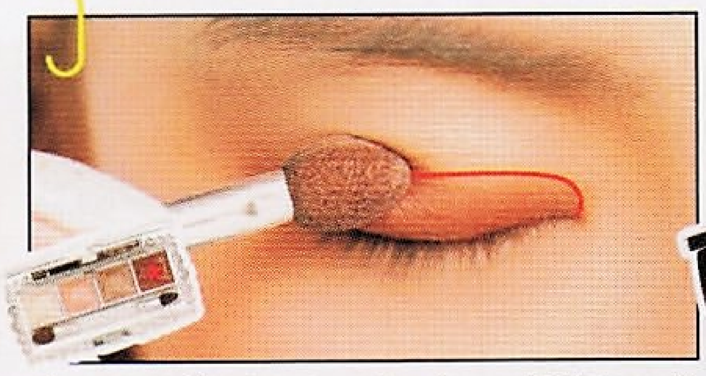
2 頬骨の上に丸くON✧



チークを頬骨にのせる★ 丸顔に見せたいから、チークは丸く入れてるよ😊 ブラシでよーく馴染ませてボカシておくことが大事✧

シャネル JOUES CONTRASTE 64 PINK EXPLOSION

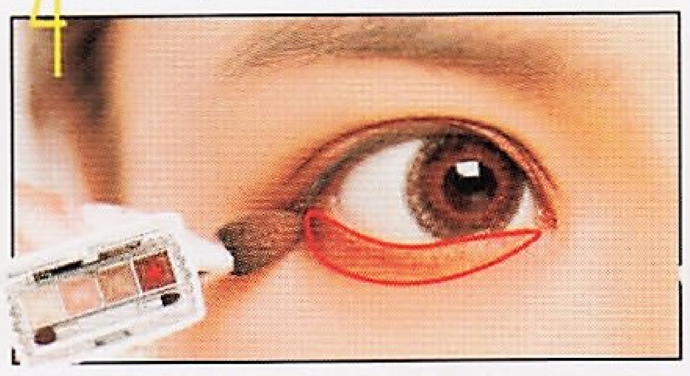
3 二重幅にブラウンを★



濃いめのブラウンシャドーを、二重幅にいきなりのせるよ😊 あまり馴染ませないで、クッキリと発色してる状態をキープさせる✧

ジルスチュアート ジュエルクリスタルアイズ N 06

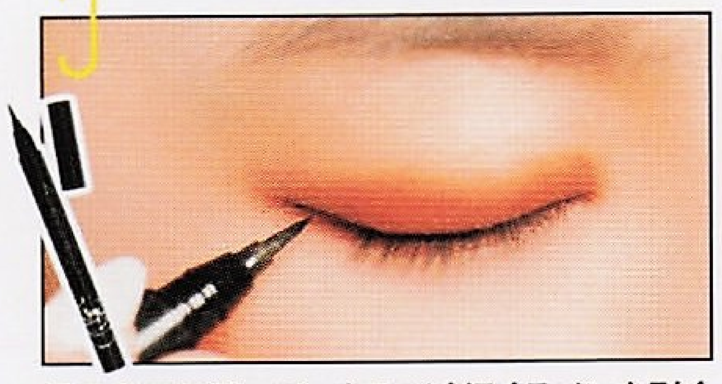
4 目をぐるっと囲むように✧



プロセス③と同じシャドーを下まぶたにものせて、目をシャドーで囲む感じにするよ★ ラインで囲むと古いからシャドーで代用♥

ジルスチュアート ジュエルクリスタルアイズ N 06

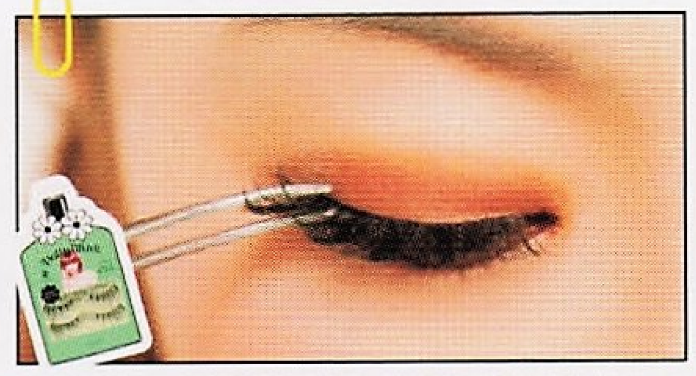
5 アイラインは細めに描く★



目のキワに沿って、なるべく細くラインを引くよ😊 目尻は、ほんの気持ちオーバーに。ハネ上げもタレもしないで、まっすぐ✧

インテグレート キャットルック リキッドアイライナーBK999

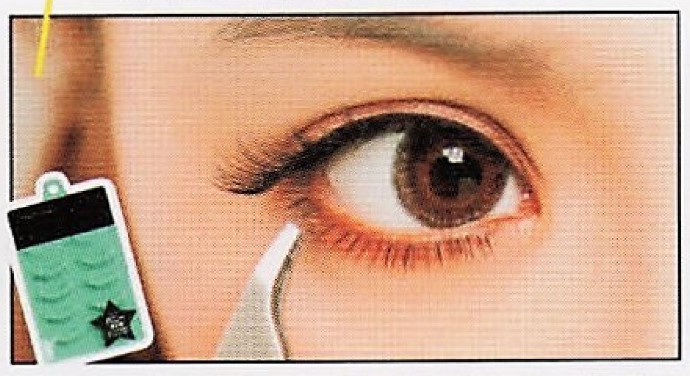
6 上つけまをつけるよ😊



つけまは、目尻側に合わせてつけてるよ★ もとの目が離れ目でタレ目だからか、目尻からつけないと上手につけられないの😊

ドーリーウインク アイラッシュ No.2

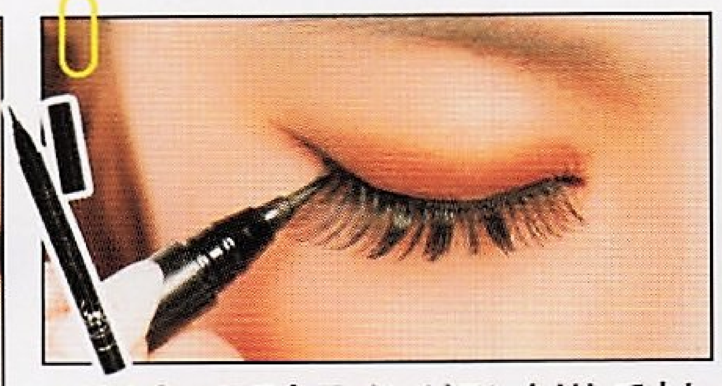
7 自然な毛束感が◎✧



下まつげもキワに沿ってつけるよ😊 なるべく自然に見せたいから、自まつげかのように、ごくごく自然に馴染ませるのがコツ♥

ダイヤモンドラッシュ リトルウィンクシリーズ ハニーeye

8 ラインを引きなおす★



つけまをつけるとラインがヨレたりして少し変わっちゃうから、ココで描き直してキレイに調整しておくんだ😊 なるべく細く描くよ。

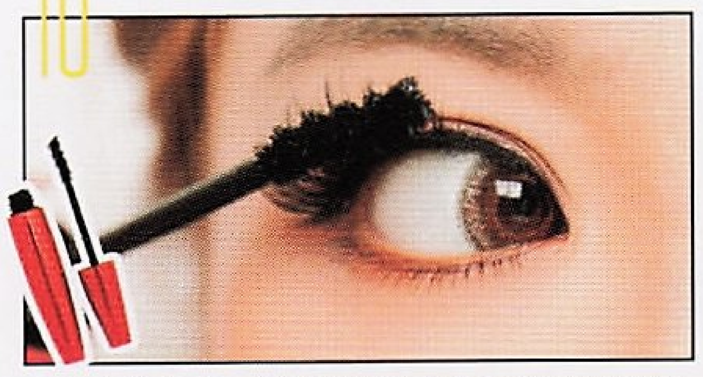
インテグレート キャットルック リキッドアイライナーBK999

9 ホットビューラーより強力✧



ホットカーラーでまつげをカール♥ ホットビューラーは、電池が弱いとなかなか温まらなかったりするけどカーラーなら問題なし♥

10 マスカラを塗るのは上だけ★



つけまと自まつげを馴染ませるのが目的だから、マスカラはササッと軽く塗る程度★ 下はあえて塗らずに、自然な毛束を演出✧

モテマスカラ リペア Vo-R

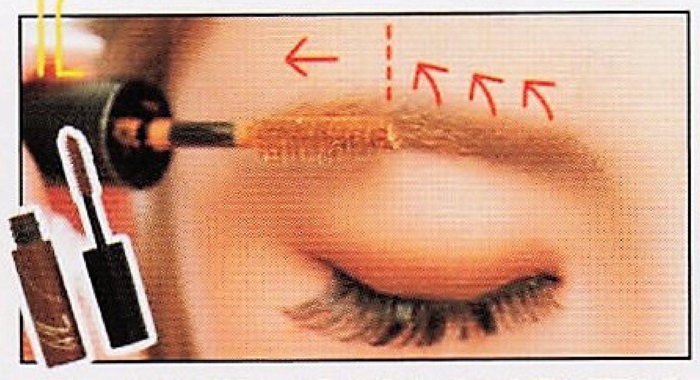
11 自眉に描き足す感じ★



アイブロウパウダーでまゆげを描く★ 自眉がしっかりあるから、形とまゆげの生え方のムラを調整する感じ😊 ノーズも入れる★

ケイト デザイニングアイブロウN EX-5

12 まゆげはフサフサ感が大事！



眉山〜眉頭側は、毛を立たせるように下から上に眉マスカラを塗って、眉山から眉尻までは横に流すように塗るとキレイに仕上がる♥

インテグレート パーフェクトカラーアイブロ—BR2

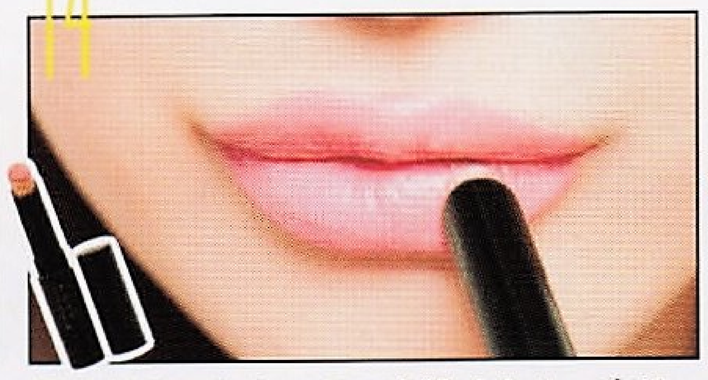
13 最初のリップは軽く★



唇にもともとあるホクロみたいなのがイヤだから隠すために、最初に真っ赤なリップを全体に塗るの😊 薄く塗る程度でOK★

Red Mangrove RMLS06

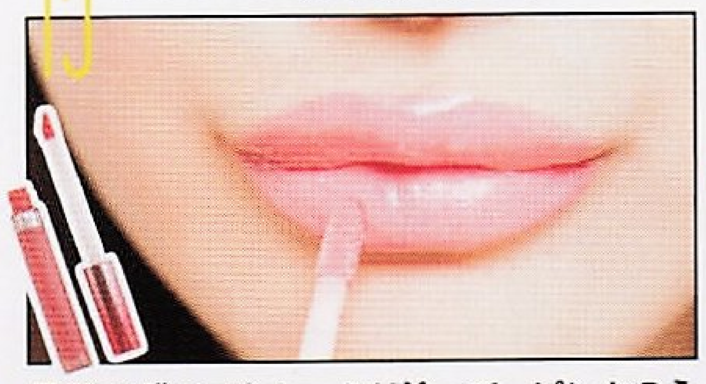
14 赤リップを一度リセット！



唇全体にコンシーラーを塗るよ★ 赤リップのあとにコンシーラーを塗ることで、唇がよりふっくら見える効果があると思う！

ケイト スティックコンシーラーN ナチュラルベージュ

15 リップの最終段階♥



最後にグロスをたっぷり塗って、ピンクのうるうるリップに仕上げるよ♥ 最後に塗るリップは、その時々の好きなカラーでOK✧

メイベリン ウォーターシャイニー ダイヤモンドダイヤ グロスS02



Keiko

けいこ

専属モデル（32歳／滋賀県）
既婚・息子1人・娘2人

秋冬はピンク色のコスメを使ってなかったけど、春になってまた使い出しました♥ かわいすぎるピンク色だと顔がついていかないので、ナチュラルでオトナなピンク色を模索中です♪

1年前はこんなメイクでした♥

この頃くらいからゆるめにシフト★

かわいいお洋服が好きなときでメイクもお人形さん系★ とは言えだいぶラフ化が進行☺

ポーチはコレを使っています♥

変えたばかりの無印の大きなポーチ★

大きくて使いやすいといえば無印しか思いつかなくて即購入★ スカーフでカスタム♥

ピンク愛が再熱♥ゆるっとスプリングメイクお姉さんな☆

MAKE PROCESS

1 ベースとファンデをON★



全体にベースを塗ったあと、気になる部分にだけ練りファンデを重ねます♥ 指で叩き込んで、しっかり馴染ませておきます✧

（上から）セパルフェ BBクリーム ナチュラルオークル、カバーマーク ソフトES O-20

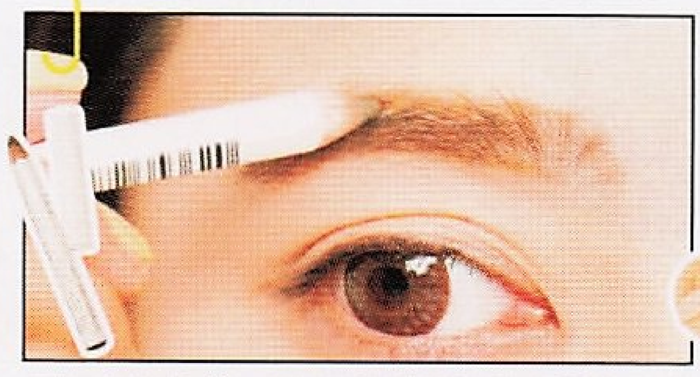
2 部分的にお粉を重ねて♥



小鼻を中心にお粉をのせていきます✧ ブラシを使ってのせていくと、余計なお粉がつきすぎなくてちょうどいいんです♥

コスメデコルテ AQMW フェイスパウダー 80

3 自眉の周りを形どります♥



ペンシルを使ってまゆげを描きます♥ それなりに自眉が生えているので、まゆげの周りをペンシルでフチどっていく感じです✧

資生堂 まゆずみ②エンピツ ダークブラウン

4 まゆげの中を埋めます★



パレットの色を全部混ぜて、まゆげの中側の毛を埋めるように色をのせていきます☺ あまり濃くなりすぎないように注意します✧

アナスイ アイブロウカラー コンパクト#03

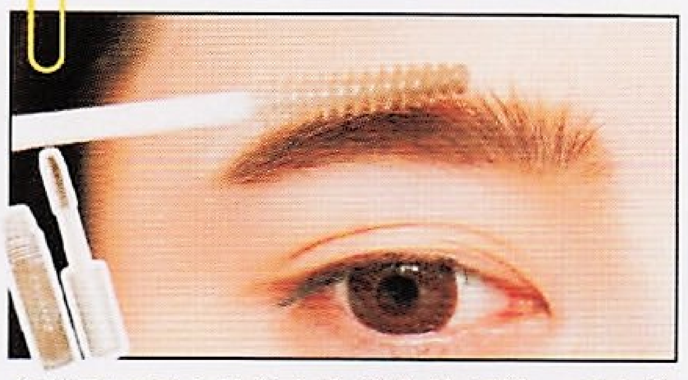
5 ノーズシャドーは短く★



眉頭～目頭横のくぼみの部分にだけ、ノーズシャドーを入れています♥ 鼻先まで入れると浮いてしまうことが多いので…。

キャンメイク ノーズシャドウ パウダー

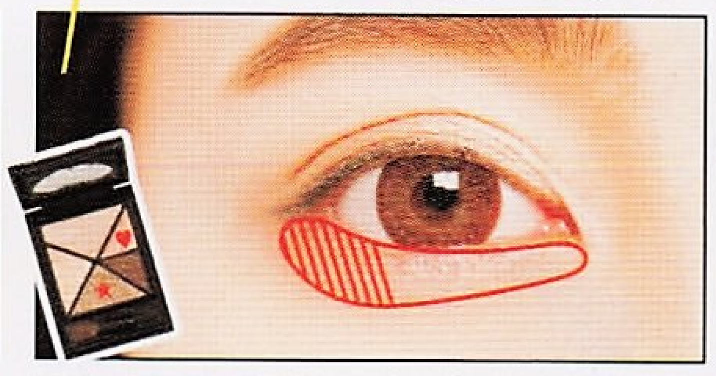
6 まゆげを立たせます♥



クリアマスカラをまゆげ全体に塗って立体感をプラスします✧ 本当はまつげ用なんですが、私はまゆげ用として使っています♥

セザンヌ クリアマスカラ クリア

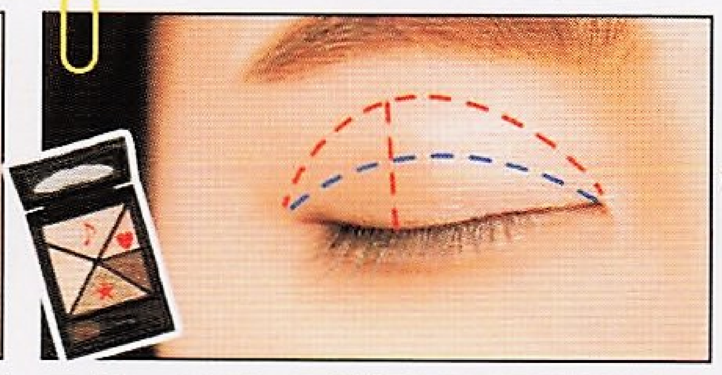
7 下シャドーは2色使います♥



下まぶたにのせるシャドーは、下まぶた全体に♥のピンク、目尻側に★のブラウンを重ねます✧ 茶色を重ねることで締まるんです☺

ヴィセ リシェ ヌーディリッチ アイズBE-1 ゴールドベージュ

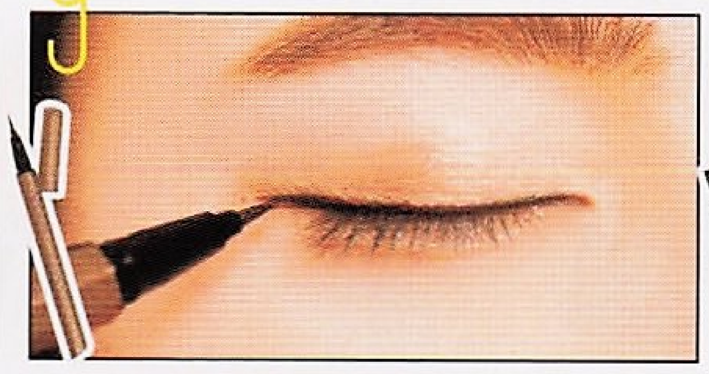
8 上シャドーも重ねます★



アイホールに♪、二重幅に♥、目尻側に★のシャドーをON✧ 目尻側にブラウンを置くことで、ピンクを使っても腫れて見えません♥

ヴィセ リシェ ヌーディリッチ アイズBE-1 ゴールドベージュ

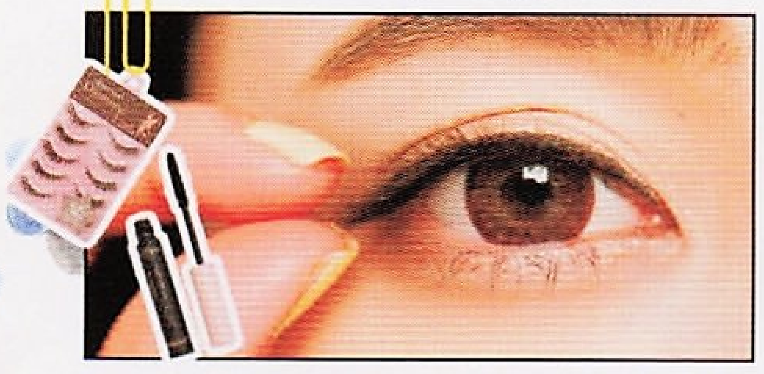
9 ラインは気持ちタレ気味に♥



上だけラインを引きます★ 最近は、細すぎず太すぎずなラインを心がけていますよ☺ タレ気味アイラインで優しい印象の顔に♥

モテライナー リキッドTAKUMI ブラウンブラック

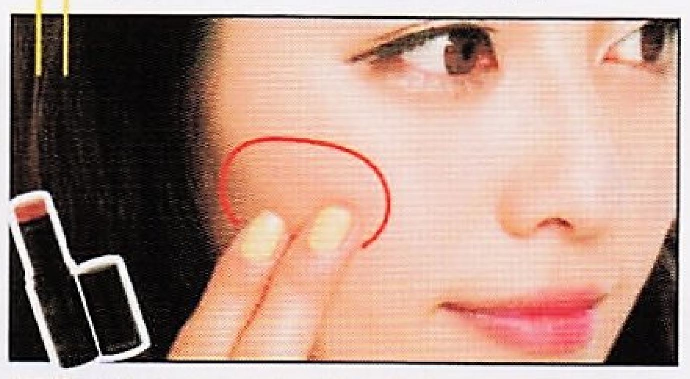
10 ナチュラルな毛束が◎✧



自まつげにマスカラを塗ってから、上つけまをつけます✧ カットしないで、気持ち目尻側に合わせながらつけていく感じです☺

（上から）ダイヤモンドラッシュ リッチブラウンシリーズ レディeye、キャンメイクフレアリングカールマスカラ01

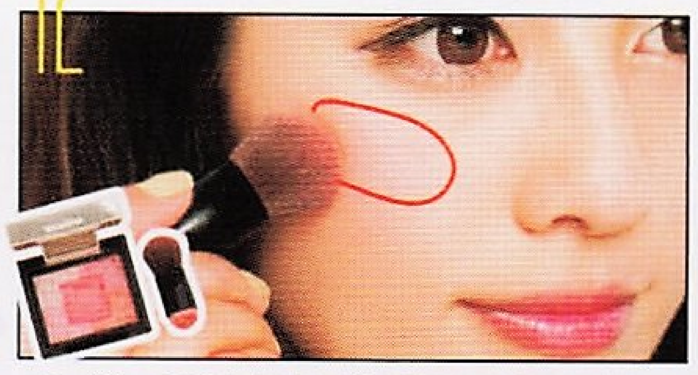
11 最初にベースをON★



頬骨のあたりにベージュのチークをのせておきます★ ピンクチークだけだと甘くなりすぎてしまうので、コレでオトナ仕様に♥

エスプリーク メルティフィックスチーク BE300

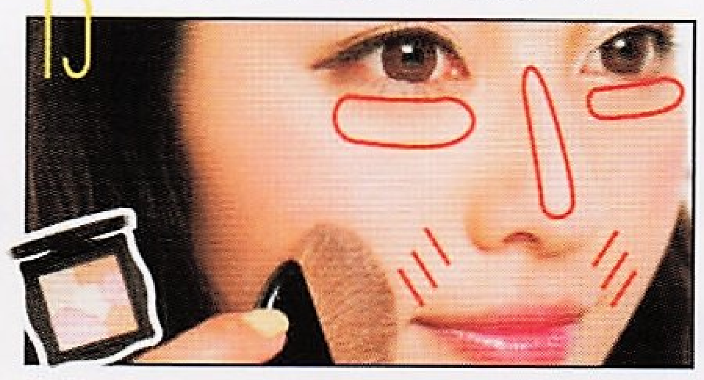
12 高い位置に重ねます★



ベージュよりも高めの位置に、ピンクのチークを重ねて馴染ませます☺ ブラシで、全色ぐるっと混ぜるようにしてのせています♥

資生堂 マキアージュ ドラマティック ムードヴェール PK200

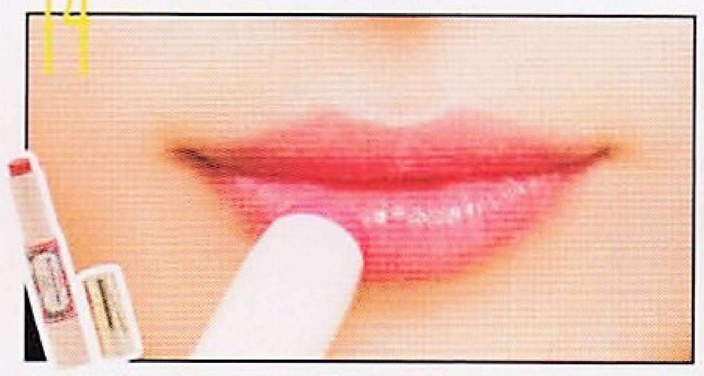
13 ハイライトを入れます♥



鼻筋、目の下、ほうれい線にハイライトをのせていきます✧ のせていきながら、同時に毛穴が消えてなくなるようにお祈りします♥

アナスイ ローズフェイスパウダー 001

14 最初にリップを♥



唇全体にリップを塗ります✧ フラットに、まんべんなく☺ 色つきリップクリームみたいな感じで、すごく潤うのでお気に入り♥

キャンメイク ステイオンバーム ルージュ08

15 グロスでプルプルに♥



唇全体に塗りますが、真ん中あたりに気持ち多めに塗っています☺ 発色が良くて、薬局でも買えるので重宝してるアイテムです♥

キャンメイク キャンディラップ リップ01

Yuka Obara

小原優花

専属モデル（25歳／東京都）
独身・子供なし

カラーシャドーって目が腫れぼったく見えそうなのがイヤで避けてたけど、思い切ってトライしてみました♥　今年のトレンド色であるパープルを締め色に使ってみたらいい感じで大成功😊



お洋服とメイクの色を合わせてオシャレ感度が上昇✧✧

1年前はこんなメイクでした♥



ブラウンシャドーに黒ラインが絶対！

冒険してもシャドーはグレー、カーキくらいだったけど、今年からは苦手カラーにも挑戦♥

ポーチはコレを使っています♥

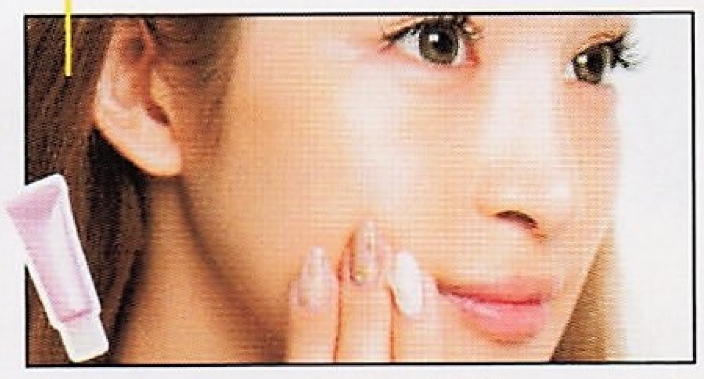


プラダのポーチは収納力が抜群✧

お誕生日プレゼントでいただいたポーチは、1年半くらい愛用してる✧　色がかわいい♥

MAKE PROCESS

1 ベースもファンデも兼用♥



全体にBBクリームをのせるよ✧　一度手の甲に出して、くるくると温めてから顔に伸ばすとムラになりにくくなるのでオススメ♥

エーシー バイ エンジェルカラー キキ&ララ BBクリーム ナチュラルベージュ

2 クマ専用のコンシーラー♥



目頭側に01、目尻側に02をのせて指でポンポン叩いて馴染ませるよ♥　カラバリが多くて、乾燥しにくい優秀なアイテム✧

（上から）ボビイブラウン インテンシブ スキンセラム02、スキンセラム01

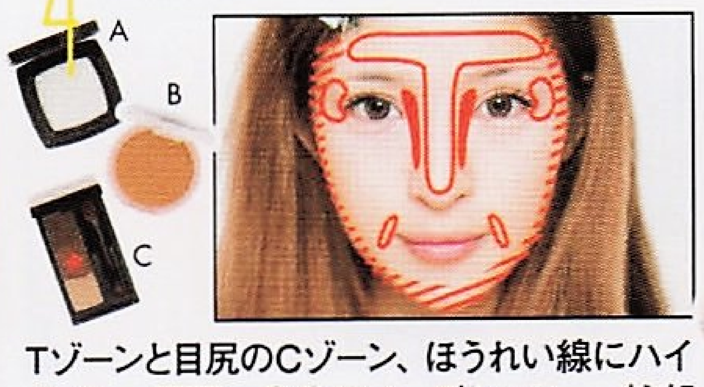
3 お粉はTゾーンを中心に♥



Tゾーンに多めにお粉をのせてはたいたら、あとの部分はパフに残った分をはたくくらいでOK✧　あまりのせると乾燥しちゃうので😊

キャンディドール フェイスパウダー シマー

4 陰影をつけて立体感を✧



Tゾーンと目尻のCゾーン、ほうれい線にハイライト、眉頭〜鼻先にノーズシャドー、輪郭にぐるっとシェーディングを入れるよ✧

A. シャネル ブードゥルルミエール グラッセ
B.キャンディドール シェーディングパウダー
C.ケイト デザイニングアイブロウN EX-5

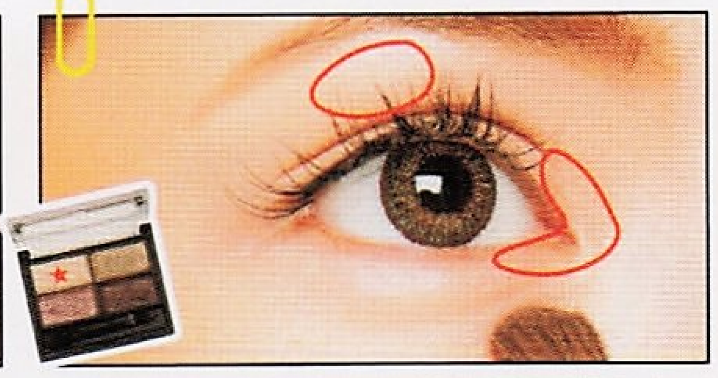
5 パウダーと眉マスカラ★



まゆげは、パウダーで形どってから眉マスカラで色をトーンアップするよ😊　眉尻側の眉が薄いから、自然になるよう描き足すの♥

（上から）スージー パウダーアイブロウ02、ヘビーローテーション カラーリングアイブロウ05

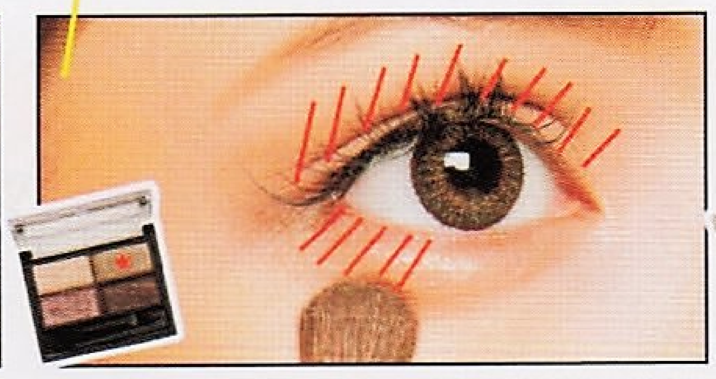
6 目元にハイライトをON✧



眉山の下と、目頭にくの字になるようにハイライトを入れるよ😊　太めのブラシで薄くサッと入れていくのがポイントかな✧

リンメル ロイヤルヴィンテージ アイズ05

7 シャドーをのせていく★



アイホール全体と、下まぶたの目尻1／3くらいのところにシャドーをON✧　目元をパッと明るく見せてくれる絶妙なカラー★

リンメル ロイヤルヴィンテージ アイズ05

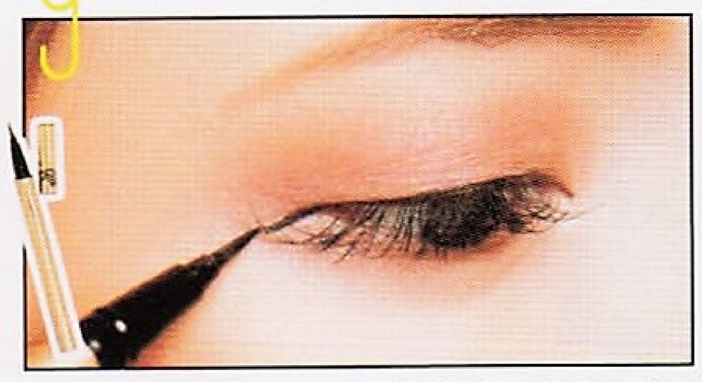
8 ポイントになるピンク色✧



二重幅よりも少し上くらいと、下まぶたの目尻側にピンクのシャドーをのせるよ★　細かく、丁寧にのせていくのがコツ✧

リンメル ロイヤルヴィンテージ アイズ05

9 アイラインを上下に★



上ラインは目頭から目尻気持ちハミ出すくらいまで、下ラインは目尻1／3くらいまで描くよ★　ブラウンのライナーで柔らかく✧

Kパレット リアルラスティング アイライナー 24h RDB1

10 締め色シャドーを使うよ★



上まぶたのキワと、下のラインをボカすようにシャドーをのせていく✧　この色は、ピンクシャドーと相性がいいので使いやすい♥

リンメル ロイヤルヴィンテージ アイズ05

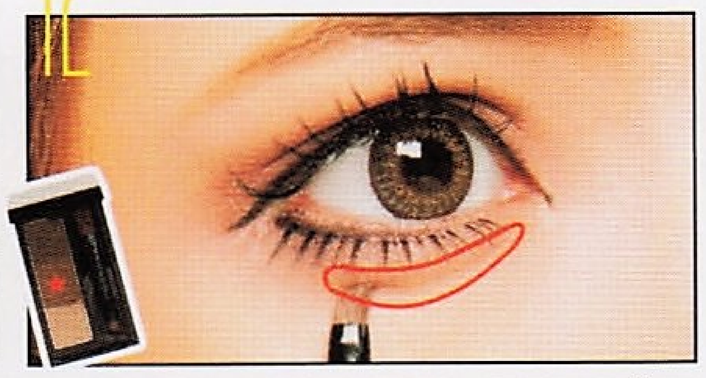
11 つけまは下だけ使用★



上はまつエクをつけてるから、下つけまだけ使うよ✧　目のキワに沿って、自然に見えるようにつける★　毛先が下に向くようにね😊

ドーリーウインク アイラッシュ No.5

12 涙袋の影を強調するよ✧



ニッって笑ったときにくぼむ、目の下の線のところにパウダーで自然に影をつけて、涙袋の立体感がより目立つようにするよ★

ケイト デザイニングアイブロウN EX-5

13 目の真下からのせるよ★



チークをブラシにとったら、目の真下にのせて、そこから伸ばして馴染ませる✧　この三角形のブラシが使いやすくてオススメ！

（上から）キャンディドール チーク チェリーレッド、キャンディドール チークブラシ

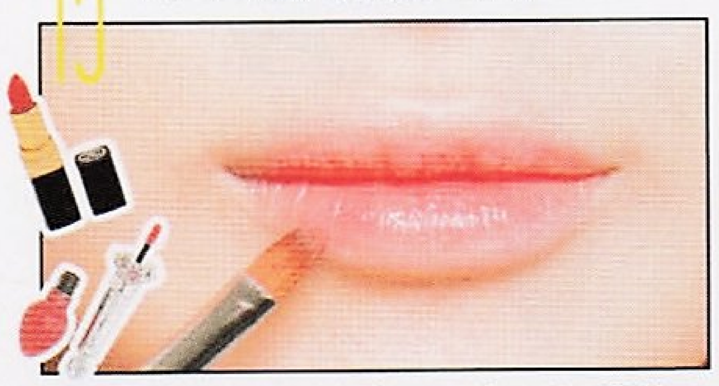
14 唇の輪郭をボカす✧



唇の周りにコンシーラーを置いて馴染ませていくよ★　ガーリーな顔の人って唇が薄い印象で、薄く見せたいから、輪郭を消すの♥

シャネル コレクトゥール ペルフェクシオン 10 ベージュ

15 リップは内側から♥



唇の中心にリップを塗ってポンポン馴染ませてから、オイルルージュを重ねる★　普通のグロスよりも固くて液ダレしないのが◎♥

（上から）シャネル ROUGE COCO 416、ジルスチュアート フォーエヴァー オイルルージュ07



Misaki

吸い込まれそうな鮮やかグリーンで周りと差がつく♥

美咲さん

Vivianカラコンアドバイザー（32歳／東京都）
独身・子供なし

グリーンって目元がキレイに見える色なんだってお母さんが言ってたの（笑）。春っぽいし、目元がキレイに見えるならと思ってさっそく使ってみたよ◡̈ ヌーディーさも忘れずに演出♥

1年前はこんなメイクでした♥

今より下まぶたを盛ったメイクだね★

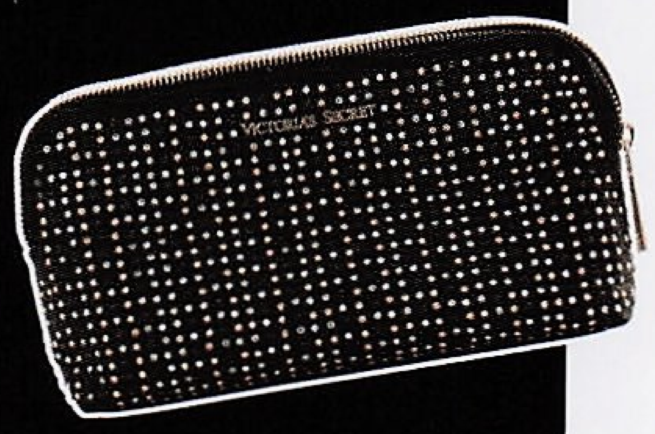
この頃、下つけま使ってるし下ラインもリキッドだし…下まぶたの盛り方が違うね✧



ポーチはコレを使っています♥

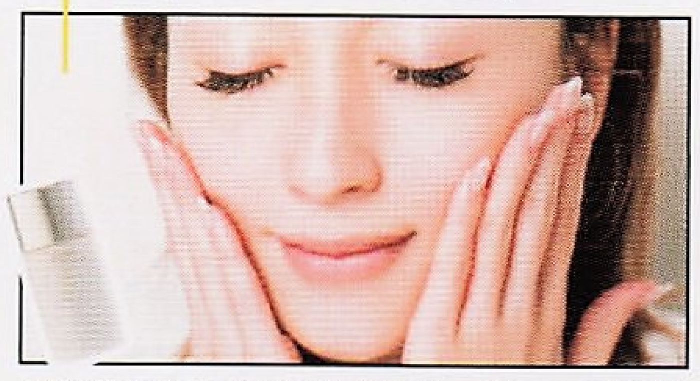
ヴィクシーのポーチはいただき物だよ✧

真優川咲ちゃんからのおみやげ♥ 使いやすいし、中がヒョウ柄になってるところも好き✧



MAKE PROCESS

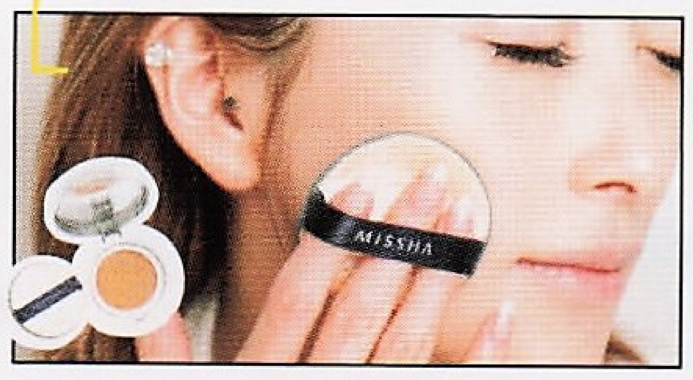
1 乳液タイプの下地♥



厚塗りになるのがイヤだから、軽いつけ心地の乳液タイプを愛用してる♥ 乳液を塗るみたいに、顔全体にサラサラと伸ばすよ★

サキナ UV SUNプロテクト

2 顔全体に均一にのせるよ★



次にクッションファンデを伸ばしていくよ★ 顔全体に塗り終わったら、多少乾かしてから次のプロセスに進めていくのがポイント✧

ミシャM クッションファンデーション No.23

3 お粉は薄づきが◎✧



ファンデがある程度乾いたら、少しずつお粉をのせていく◡̈ 一気にボテっとついたらイヤだから、少しずつ薄く伸ばしてるよ★

ジルスチュアート プレストパウダー コンパクトN

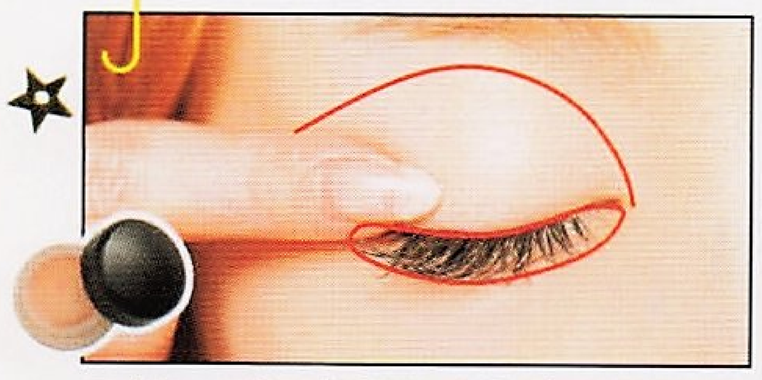
4 Tゾーンは指で伸ばす♥



ハイライトをのせるよ◡̈ 狭い鼻筋は、指で伸ばした方がキレイについて◎！ よーく馴染ませて自然なツヤ肌に仕上げる✧

トムフォード スキンイルミネイティングパウダー デュオ 01

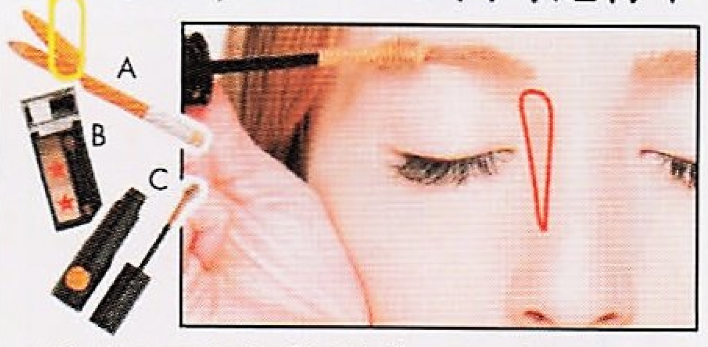
5 ベースシャドーをON✧



アイホールというより、まゆげの下あたりまでクリームシャドーをのせるよ◡̈ 下まぶた全体にものせて、目元の立体感をアップ♥

M·A·C プロ ロングウェア ペイントポット チルドオンアイス

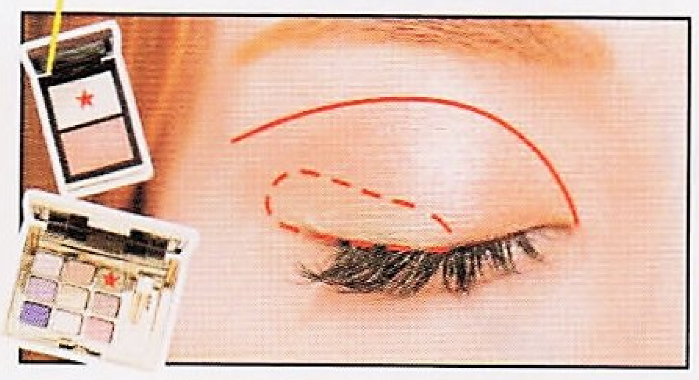
6 まゆげとノーズは同時進行♥



ペンシルでまゆげを形どって、パウダーで毛の隙間を埋める✧ その延長で眉頭からノーズシャドーをON★ 眉マスカラで明るく★

A. ビボ アイフル マユズミA 06 B.ヴィセ リシェ アイブロウ&ノーズパウダーBR30 C.メイベリン ファッションブロウ カラーリングマスカラ03

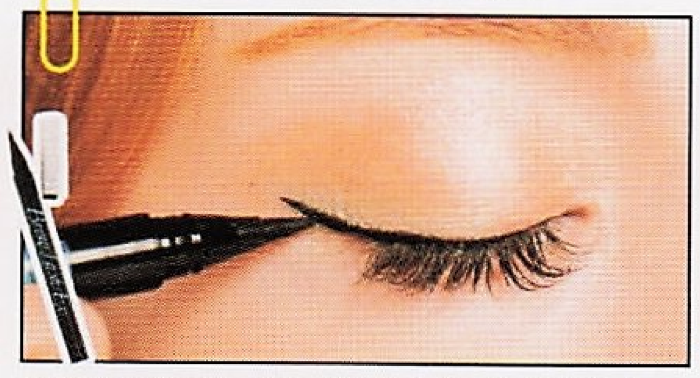
7 シャドー2色を重ねるよ✧



アイホールにハイライトカラーをのせたあとに、上まぶたの目尻1／2くらいにところにグリーンシャドーを重ねてグラデにするよ✧

（上から）トムフォード イルミネイティング デュオ 01、エスティローダー ピュアシャドウ

8 アイラインは上だけ！



目のキワに沿って、細くラインを描くよ★ 目尻は軽くハネ上げてる◡̈ 本当自然な感じで、細く軽くハネ上げるのがコツ★

ブロウラッシュEX ウォーターストロングライナー 濃縮ブラック

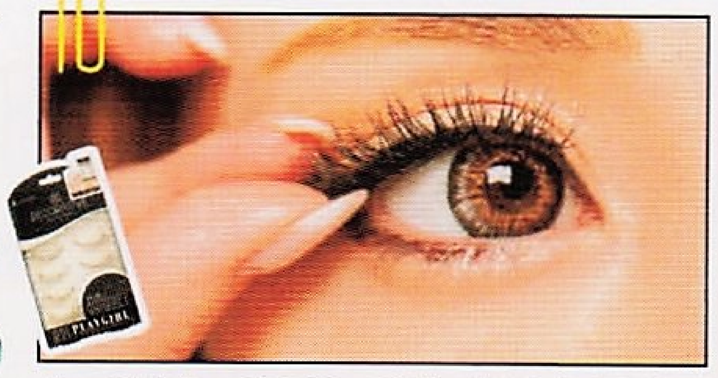
9 下ラインはペンシルで♥



下目尻半分くらいまでラインを描くよ★ 少し赤味のあるブラウンが春っぽいし、ちょうどいい感じの発色で使いやすい♪

マジョリカ マジョルカ クリームペンシルライナー BR611

10 カットしないで使用✧



上つけまをつける♥ 毛先が上を向くように気をつけながらつけてるよ◡̈ まつエクっぽく見える自然な毛束がお気に入り✧

デコラティブアイラッシュ PLAY CHIC #6

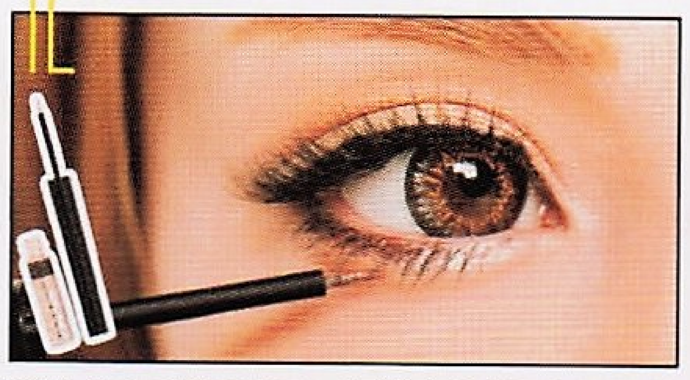
11 下まつげはマスカラだけ♥



自まつげにマスカラを塗るよ★ ダマにならないように気をつけながら塗ってる◡̈ 最後にホットビューラーで下向きまつげに♥

（上から）エスティローダー ダブルウェア エクストリームゼロ マスカラ、パナソニック ホットビューラー

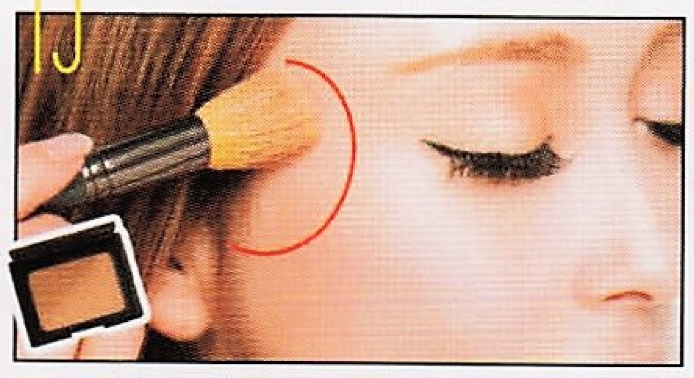
12 涙袋をキラキラに✧



下まぶたの目のキワ、涙袋あたりにキラキラライナーを使用✧ 肌馴染みのいい色だから、変に目立ちすぎないステキなアイテム✧

ケイト ティアリー ドロップライナー BE-1

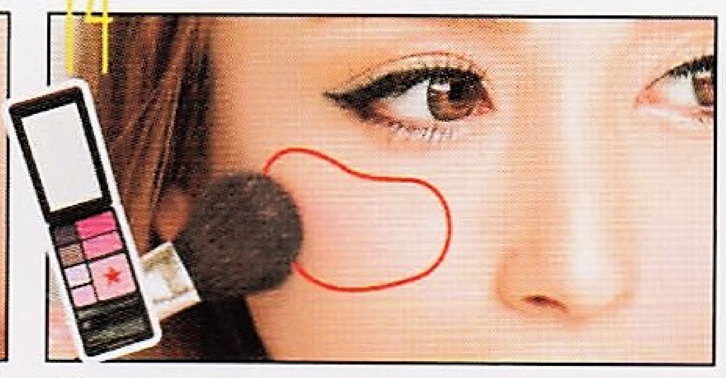
13 こめかみを重点的に★



シェーディングはサッと輪郭全体にぐるりとのせつつ、こめかみ部分に重点的に伸ばすよ★ ココを濃くするとホリが深く見える✧

NARS ブロンズパウダー 5101N

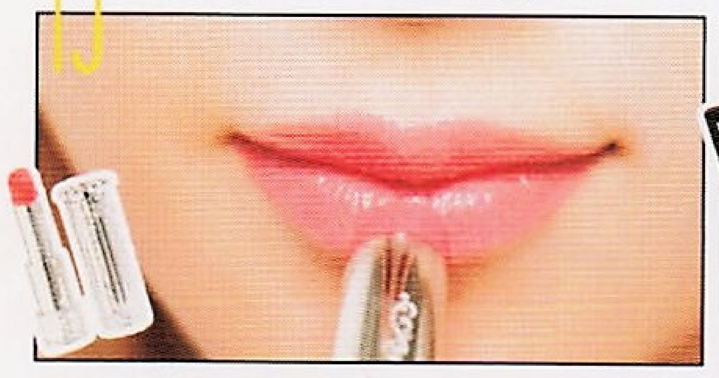
14 チークはふんわり♥



頬骨の高い位置に、濃いめに置いて、顔の外側に伸ばしていきながらボカす感じ◡̈ 春にオススメの柔らかい発色だよ♥

イヴ·サンローラン PALETTE MAQUILLAGE MAKE-UP PALETTE

15 口元はリップのみ★



唇全体にリップを塗ったら完成✧ ツヤっぽい質感のアイテムだから、グロスなしでもツヤツヤに仕上がるのがお気に入りポイント♥

ジルスチュアート リップブロッサム 12



薄ピンク以外は使用禁止！セミカラーレスメイク✧

真優川 咲さん

ヨガインストラクター（29歳／東京都）
独身・子供なし

この春は赤いリップが人気らしいってウワサで聞いたんだけど、赤リップって難しいから私はピンク♥　メイクは、一度濃くしてから薄く間引いていくと自分的に満足な仕上がりになる✧

1年前はこんなメイクでした♥

当時はツヤ肌命だったけど今はセミマット♥

普段だったらツヤ肌でもいいんだけど、写真で盛れるのはセミマット肌だって気づいたの★

ポーチはコレを使っています♥

ハワイで買ったヴィクシーを2個持ち♥

黒い方が普段必ず持ち歩いてる方で、ベース類が必要なときはピンクのポーチに入れてる♥

MAKE PROCESS

1 手の温度で密着度アップ！



ベースを手で塗ったあとに、ファンデを重ねる★　なるべく薄く塗るよ！　ベースは手で塗ることで、体温で馴染んで密着する✧

（上から）ポール&ジョー モイスチュアプライマー No.1、ミシャ クッションファンデーション No.23

2 血色メイクの仕込み♥



頬の高い位置に指で馴染ませておく★　他に、おでこ、アゴ、唇と、顔の高い位置に薄くのせておくと，自然な立体感が出るよ♥

キャンメイク クリームチーク クリアCL007

3 テカリや崩れを防止★



薄く、少しずつお粉をのせてからシャネルの粉ファンデをブラシで重ねる✧　こうするとメイクが崩れたりヨレたりしにくくなるの

（上から）ジルスチュアート プレストパウダー、シャネル ヴィタルミエール パウダー N20

4 輪郭をシュッと細く★



シェーディングは輪郭周りを中心にぐるっとのせる★　色が浮いて見えないように、ブラシで境目をよく馴染ませておくのが◎。

M・A・C ミネラライズ スキンフィニッシュ／ナチュラル ミディアムダーク

5 ゆるやかなカーブを意識★



ペンシルで形を整えてから、眉マスカラで色を明るくするよ✧　自眉を活かしつつ、やや細め、ゆるやかカーブのまゆげに調整

（上から）ビボアイフル マユズミA 06、メイベリン ファッションアイブロウ 03

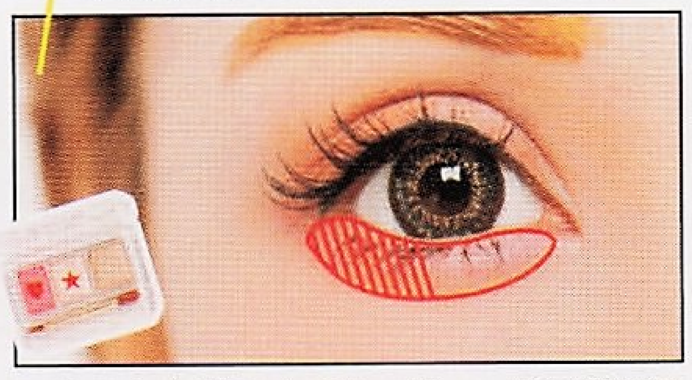
6 絶妙な色とツヤ感が◎✧



アイホールにAを塗って、下まぶたにはB をON★　目元がイキイキして見えるツヤ感がお気に入り♪　指で薄く塗っておくよ★

A. ミシャ グロッシーアイズ オレンジベコ
B.マジョリカマジョルカ シャドーGD822

7 計算されたシャドーの塗り方✧



下まぶた全体に★のシャドー、目尻側に♥のシャドーを重ねてるよ♪　ベージュを重ねて飛ばすとピンクがキレイに見えるの✧

キャンメイク シークレットカラーアイズ02

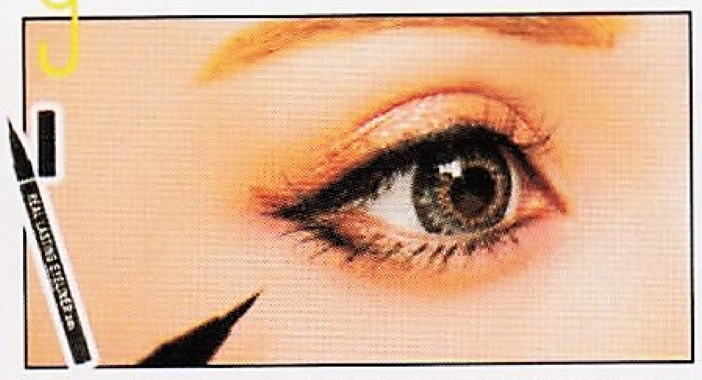
8 ラインはぐるっと囲って★



ペンシルで上下キワにラインを引いて、ブラウンのリキッドは下まぶたの目頭〜目尻、目頭ちょこんを細く描く自感じ✧

（上から）マジョリカマジョルカ クリームライナー BR677、ドーリーウインク アイライナーⅡ BR

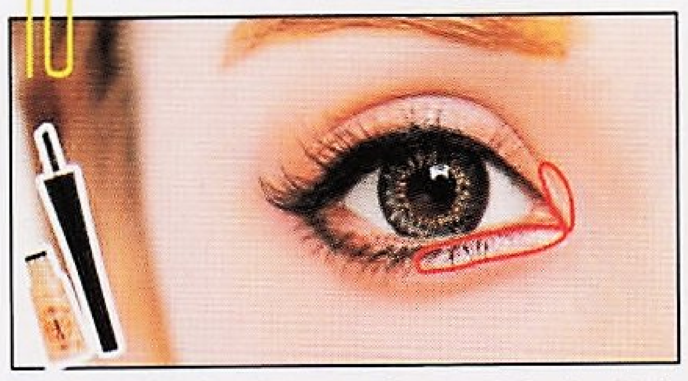
9 まつげの隙間を埋める★



目尻は軽くハネ上げるようにラインを描くよ★　このときライナーで下まつげを描いて、まつげのボリュームを増殖させてる

Kパレット リアルラスティングアイライナー 24h BK01

10 うるうる目に変身✧



涙袋と目頭くの字にラメをのせるよ　目を閉じて、まぶたが1番高くなってる中央にも指で少しのせると立体感が出て◎✧

ミシャ デューイ グロッシーアイズ HR（ハニーロスト）

11 上下ともマスカラのみ♪



まつエクなのでマスカラのみ♥　上下のまつげにマスカラを塗ったら、マスカラの液が乾く前にコームでとかすとダマ知らず

スカルプDボーテ ピュア フリーラッシュ ブラック マスカラ

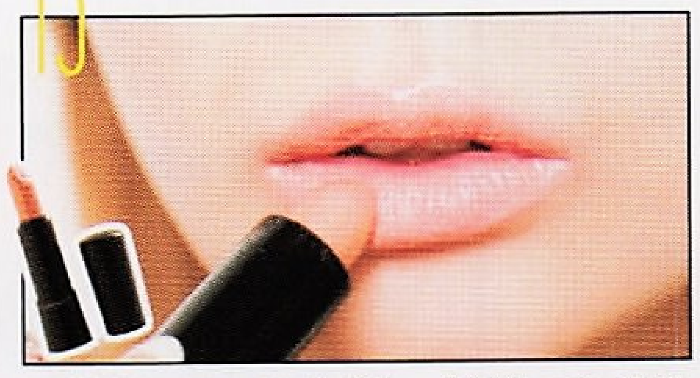
12 色によって塗る場所チェンジ★



○部分のカラーは頬の真ん中にのせてクルクルと馴染ませる　★部分はアイホールの上と涙袋の下に薄くのせて血色アップ

ラヴーシュカ メルティートリック チークス04

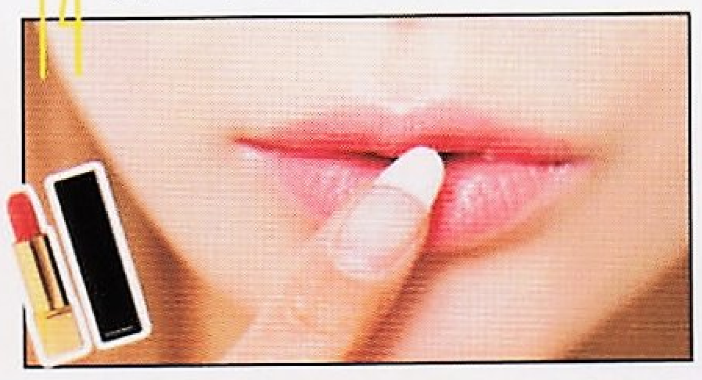
13 まずは唇の色味を消すよ♪



唇全体にまんべんなくリップを塗って、赤味を消しておく★　マットすぎずツヤすぎない絶妙な質感のリップを使ってるよ

M・A・C ミネラライズリッチ リップスティック リュクス ナチュラーレ

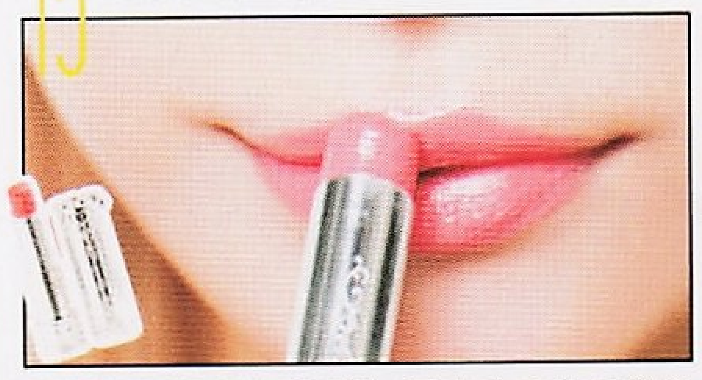
14 唇の内側にだけON✧



内側から、じんわり滲むようなリップにしたいから、唇の内側にだけ塗って指で自然に馴染ませる★　グラデにするイメージ✧

シャネル ROUGE ALLURE 84

15 最後は全体にまんべんなく★



全体的に塗るんだけど、唇中央の山の部分を埋めるように意識しながら塗るのがポイント★　外国人の子供みたいな幼い口元に✧

ジルスチュアート リップブロッサム01



MERI

MERIさん

主婦&TOKYO NADESHIKOブロガー（35歳／東京都）
既婚・子供なし

「甘口じゃないピンクメイク」がこの春のテーマ♥ チークやリップはピンクなんだけど、アイラインを長く引いてオトナ仕様にシフト✧ アイメイクは濃いめだけど、ベースは薄くしてる♥

刺激的なホットピンク♥ コドモにはマネできない！

1年前はこんなメイクでした♥



今の方がメイクが濃くなってる!!

まつげ、アイラインが濃くなってるね★ まゆげは今の方が細い！ 太眉に飽きちゃって…。

ポーチはコレを使っています♥



単純にシルバーの小物が好きなの✧

FOREVER21で購入したシルバー全開のメタリックポーチを愛用中✧ 使いやすい☺

MAKE PROCESS

1 顔全体のトーンを上げる♪



最初に、ベースを顔全体にまんべんなく塗るよ★ コンシーラーは目の下、小鼻に塗ってから指でポンポン叩いて馴染ませる☺

（上から）ダイヤモンドビューティー メイクアップベース、LBデュアルコンシーラーNO

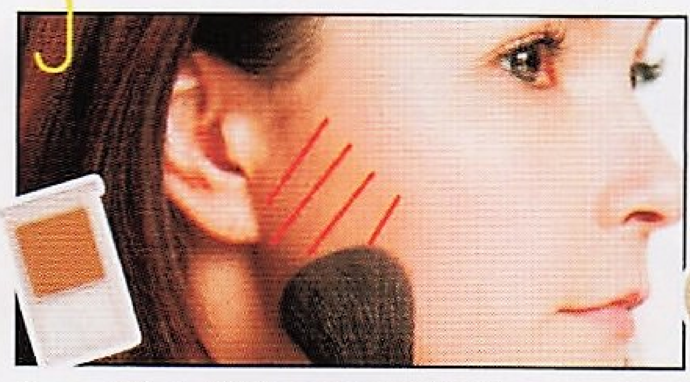
2 ファンデは極力薄く！



ファンデを薄くのせて、目周りにハイライトを重ねる✧ 厚塗りにならないように気をつけないと痛々しくなるから注意!

（上から）LBマットミネラルパクト NB、エレガンス オートニュアンス リクスィーズⅠ

3 エラ中心にのせるよ★



シェーディングはエラに濃く入れつつ，おでこ以外の輪郭にぐるりと入れる★ 面長だから少しでも丸顔に見せられたらいいな☺

キャンメイク シェーディングパウダー03

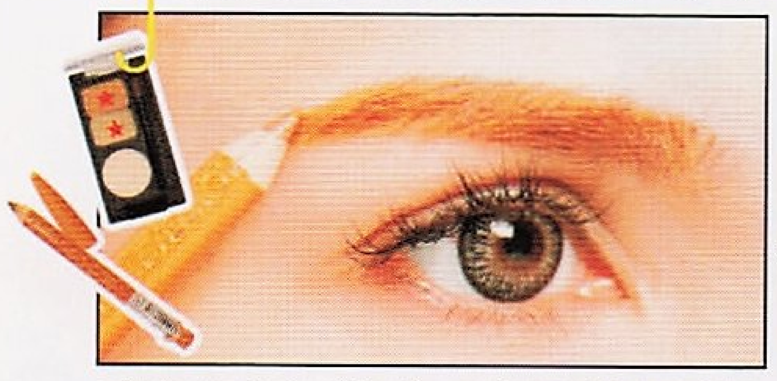
4 チークはナナメにのせる★



頬骨の高い位置にのせてから、頬骨に沿ってナナメに伸ばして馴染ませていく☺ 顔が上がって見えるようにナナメに入れてるよ✧

ダイヤモンドビューティ ブラッシュ No.6 ローズピンク

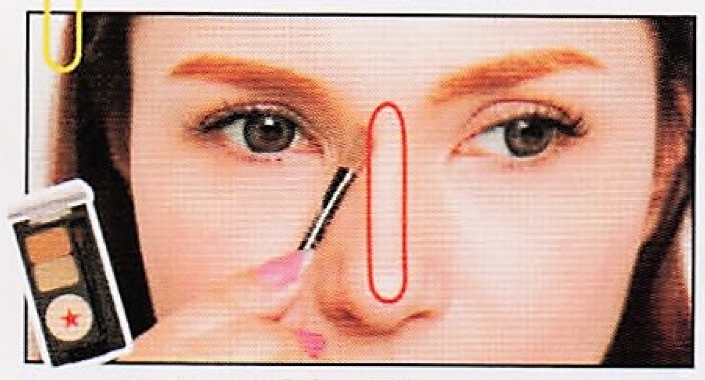
5 最近は少し細めなまゆげ♥



2色をMIXしたパウダーで自眉の隙間を埋めてから、ペンシルで形を整える✧ 眉尻は自眉の延長線上になるように描き足す✧

（上から）Dノーズ メイクアップDN、ビボアイフル マユズミA 06

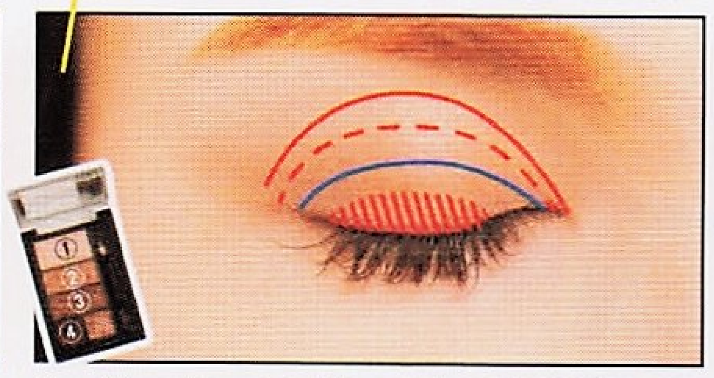
6 ハイライトを鼻筋に★



白いパウダー部分を、鼻筋にのせてツヤッとさせる✧ ハイライトが浮かないように、よーく馴染ませておくのがポイントだよ☺

Dノーズ メイクアップDN

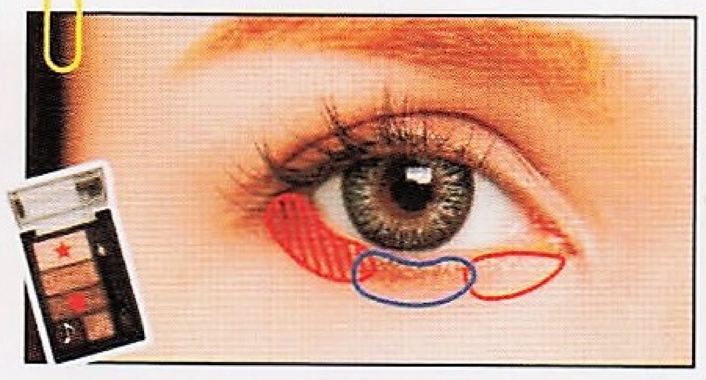
7 キレイなグラデにするよ♪



シャドーパレットに書いてある番号順に、アイホールから順に重ねてグラデに★ 馴染ませて自然な仕上がりにしていくよ✧

リンメル ショコラスウィートアイズ 009

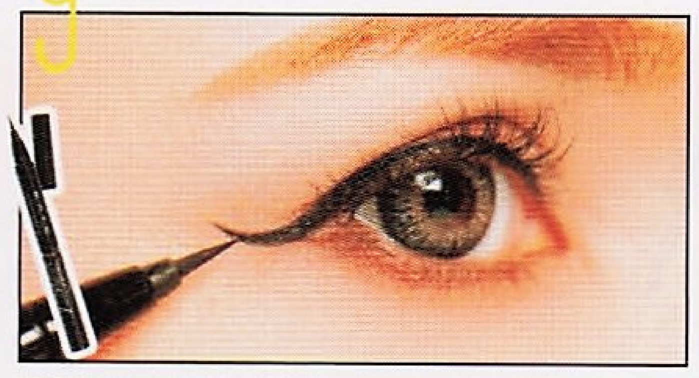
8 下まぶたにもシャドーを♪



目頭に★、真ん中に♥、目尻に♪のシャドーをのせる✧ ボルドーっぽいブラウンがオトナの色気を引き出してくれる☺

リンメル ショコラスウィートアイズ 009

9 アイラインは長く！



目頭からラインを描いていって、目尻は大胆に長く! あんまりハネ上げちゃうと微妙だから、大体平行になるくらいの感覚で引く☺

ケイト スーパーシャープライナー A BK-1

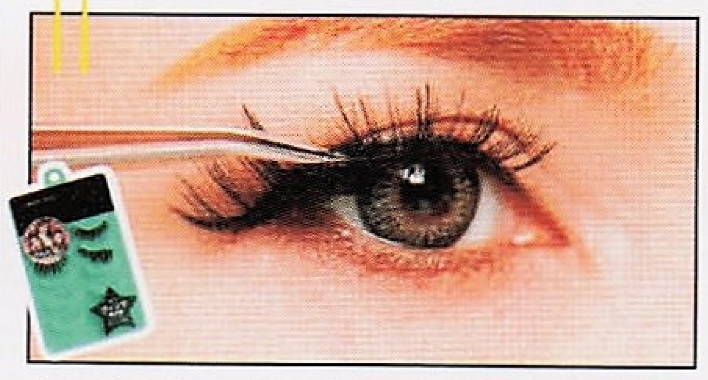
10 粘膜をラインで埋めるよ★



リキッドアイライナーで上粘膜を埋めていくよ☺ まぶたを指でめくって、隙間が出ないようにしっかり埋めていくことが大事✧

ケイト スーパーシャープライナー A BK-1

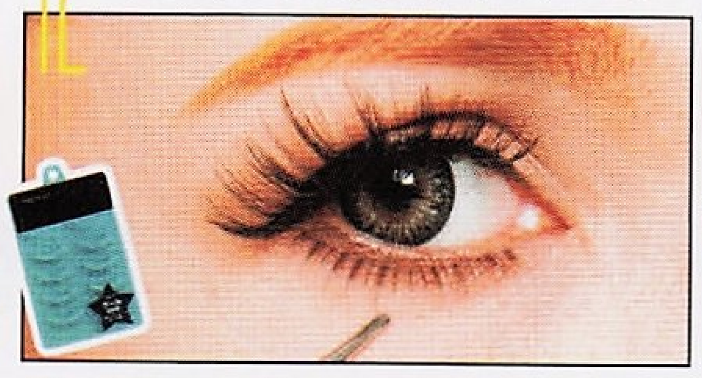
11 中央の毛束が濃いのが◎



上つけまをつけるよ☺ つけるときは、真ん中→目尻→目頭の順が自分的にベスト★ この毛束だとラインが隠れなくて◎✧

ダイヤモンドラッシュ リトルウィンクシリーズ ウィンクeye

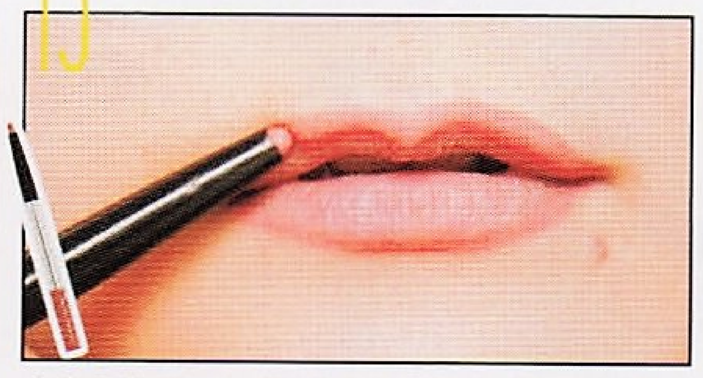
12 中央を気持ち下げる！



続いて下つけまをON! 基本的にキワに沿ってつけるんだけど、目のタテ幅を稼ぎたいから中央を気持ち下げてつけてる☺

ダイヤモンドラッシュ ボリュームシリーズ クールeye

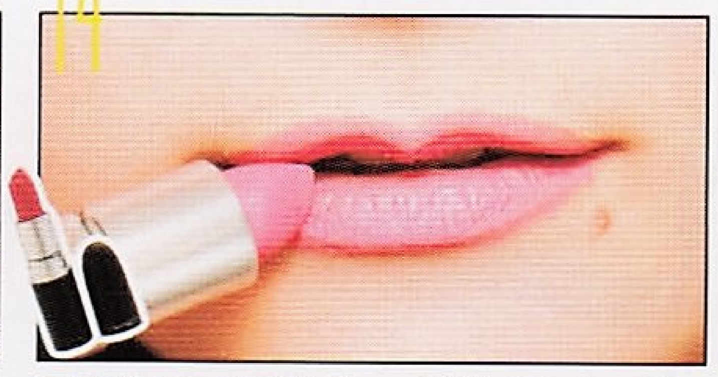
13 一周ぐるりと囲むよ☺



もともとが、かくっとした薄めの唇の形だから、丸みをおびたシルエットになるようにリップライナーでぐるりとフチどっておく☺

インテグレート リップフォルミングライナー PK750

14 リップはきっちり塗る！



唇全体に、多めにリップを塗るよ★ リップの角を利用して唇の角まできっちりキレイに塗ってる☺ マットな感じの質感✧

M·A·C リップスティック ステディゴールド

15 グロスでツヤをプラス✧



⑭で一度マットにしておくと、後々グロスが落ちにくくなる傾向にあると思う♥ グロスを全体に塗って、ぷるぷるにしたら完成✧

M·A·C リップガラス キャンディ ヤム ヤム

Manaka

まなかさん

北新地バニラ勤務&美容会社社長(29歳/大阪府)独身･子供なし

この春は、上気肌みたいな血色系のメイクがしたい♥　赤っぽい色使いと、ツヤ感のある肌作りが重要になってきそう♥　まだ血色メイクは模索中だから、もっと研究しなくちゃ★



チークとリップが主役だからアイメイクは引き算★

1年前はこんなメイクでした♥

メイクが濃いからキツく見える💧



幼く見られるのがイヤで濃いメイクにしてたんだけど、最近は服装もメイクも軽くなった♥

ポーチはコレを使っています♥

ずっと愛用してるエルメスのポーチ♥



もう何個目か分からない★　すぐ汚れちゃうのが難点だけど、思い入れがあるんだよね。

MAKE PROCESS

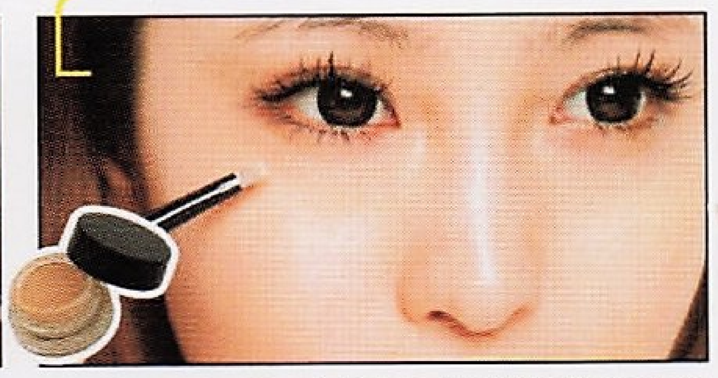
1 美容液入りのファンデ★



ベース代わりにいきなりファンデ★　美容成分入りだから、肌に直接のせても問題なし♪　手で塗って、スポンジで余計な分をオフ!

アディクション スキンケアファンデーション 03

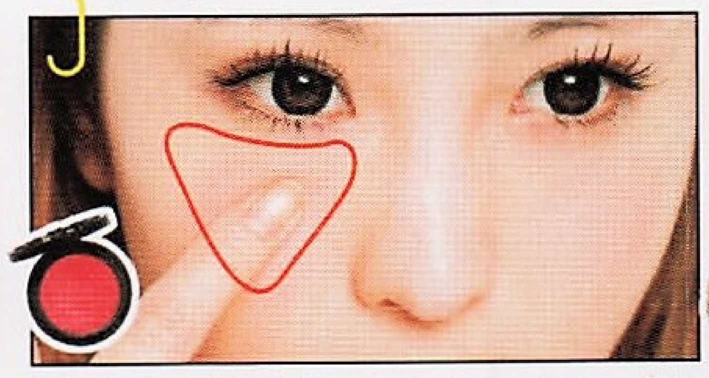
2 部分的にのせてカバー✧



コンシーラーは、シミやニキビ跡が気になるところにだけ塗る感じ◡̈　あとは極力使わないで、素肌っぽさを出していきたい✧

アディクション パーフェクトコンシーラー カバリングNo.1

3 練りチークをON✧



目の下に、三角形にのせていくよ◡̈　あんまり幅広に入れると赤ら顔っぽく見えちゃうから、狭い範囲に入れるのが良いと思う✧

ヴィセ リシェ リップ&チーク クリームPK-4

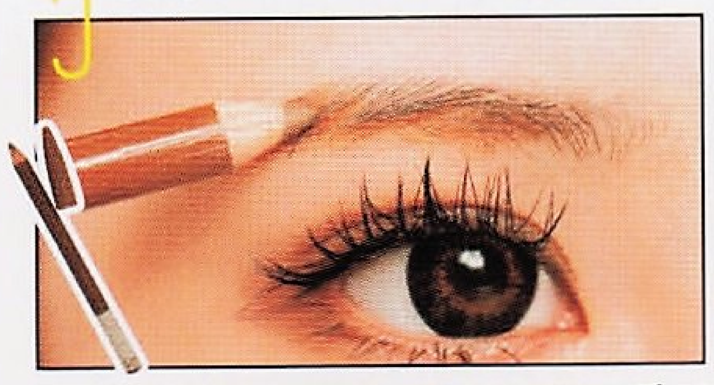
4 いったんマットに★



このままじゃチークやファンデが崩れるから、一度お粉で軽くおさえる★　大きなパフで、薄く全体にのせるイメージで皮脂をオフ!

コスメデコルテ AQMW フェイスパウダー 80

5 自眉の穴を埋めるよ◡̈



まゆげの中間～眉尻をペンシルで◡̈　毛が抜けてるところを埋めたり、全体的に整える。眉頭は不自然になるから描かない。

ピボ アイフル マユズミA 06

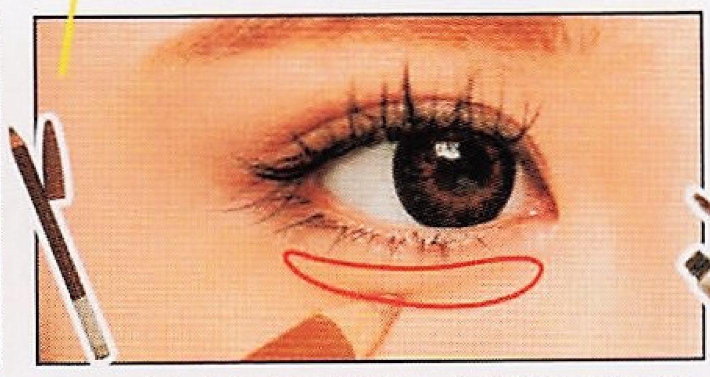
6 全体を自然な色と毛質に✧



アイシャドーをパウダー代わりにして、まゆげ全体を明るく✧　眉頭にもシャドーをのせて自然に◡̈　そのあと眉マスカラを塗る♥

(上から) ルナソル スキンモデリングアイズ 01、キスミー ヘビーローテーション アイブロウ01

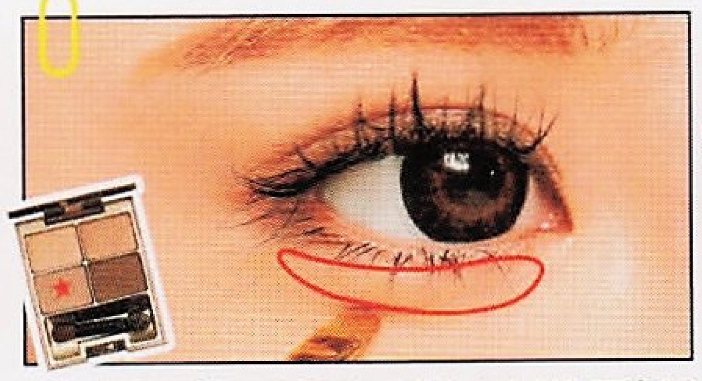
7 涙袋の影を強調★



ニコッとしたときにくぼむ、涙袋の下にペンシルで影を描くよ✧　影を描くときはちょっと笑いながら描くと描きやすい気がする✧

ピボ アイフル マユズミA 08

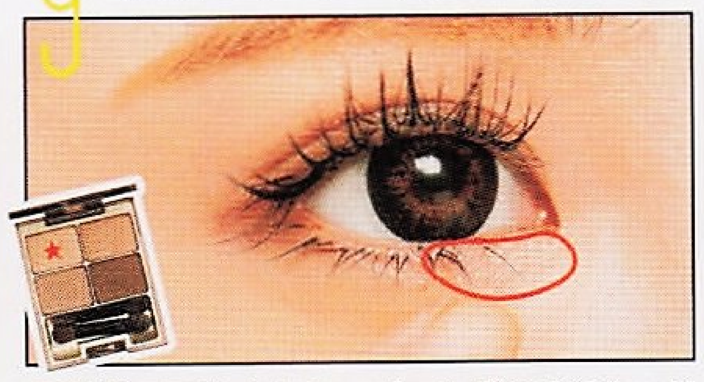
8 シャドーでボカすよ◡̈



ペンシルで描いた影は、そのままだと不自然だからシャドーでボカすよ★　ブラシで入れたあと、指で自然に見えるように馴染ませる。

ルナソル スキンモデリングアイズ 01

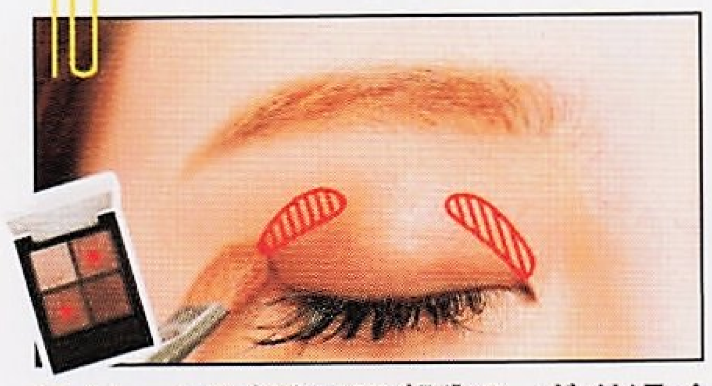
9 下まぶたにキラメキを♥



目頭側の下まぶたに、パール感のあるシャドーをON✧　目頭1/3くらいまでのせるよ。ハイライト効果で目元に立体感が出る◡̈

ルナソル スキンモデリングアイズ 01

10 ハの字に影をつけるよ



アイホールのくぼんでる部分の、ガイドラインが描いてある部分だけに影をつける★　外側が濃く、内側が薄くなるように意識◡̈

ヴィセ リシェ グロッシー リッチアイズBR9

11 ツヤ感をプラス!



アイホールの真ん中に明るいカラーのシャドーをのせて、目元の丸い立体感を強調!　指でポンポンと軽くのせて馴染ませるよ◡̈

ルナソル スキンモデリングアイズ 01

12 アイラインは自然に✧



まつエクの隙間を埋めていく感覚でアイラインを引いていくよ✧　ボカす用のチップがセットになってるから、描いたあとボカす◡̈

アディクション アイライナーペンシル 01

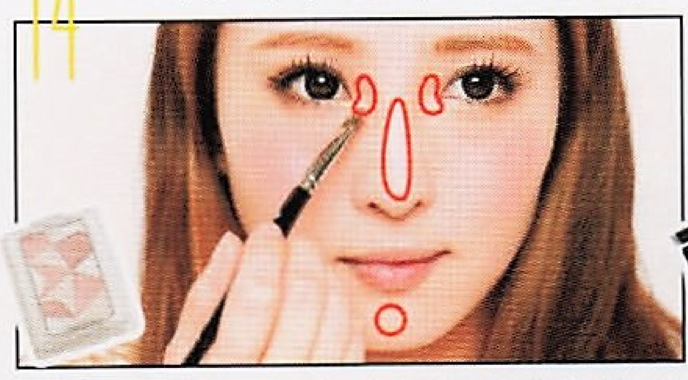
13 バランスを見て調整♪



プロセス③でのせた練りチークをボカすようにパウダーチークを重ねる★　バランスを見ながら、足りなかったらチークを足したり♪

アナスイ ローズチークカラー400

14 ハイライトをササッと♥



目頭のくぼみ、鼻筋、アゴ先にのせるよ★　ピンポイントでのせたいから、小さい平たいブラシでのせるのが自分的にやりやすい◡̈

クレ・ド・ポー ボーテ レオスールデクラ14

15 直接塗って指でボカす◡̈



リップを唇全体に塗ってから、指でポンポン叩いてにじませるように意識★　シアー感があるカジュアルなリップだから使える✧

RMK イレジスティブル グローリップ 01



肌に潤いと血色を与えて素肌美人な発光肌✧

Rie Aoki
青木りえさん
広島の看護学生（30歳／広島県）
独身・子供なし

テーマはオレンジピンク♥　色を主役にしたいんだけどオレンジだけだと秋っぽいし、ピンクだけだと甘すぎるから、オレンジ寄りのピンクを作っちゃうのが1番かわいいって気づいた♥

1年前はこんなメイクでした♥

今見ると、なんか攻撃的な顔してるね（笑）

1年前の誌面にはメイク薄くしたって書いてあるけど…全然薄くないよね(笑)。目元も濃い！

ポーチはコレを使っています♥

コスメの種類によってポーチを使い分け✧

ベース類とかお粉系はヴィクシーに、その他のものはシャネルに入れて持ち歩いてる✧

MAKE PROCESS

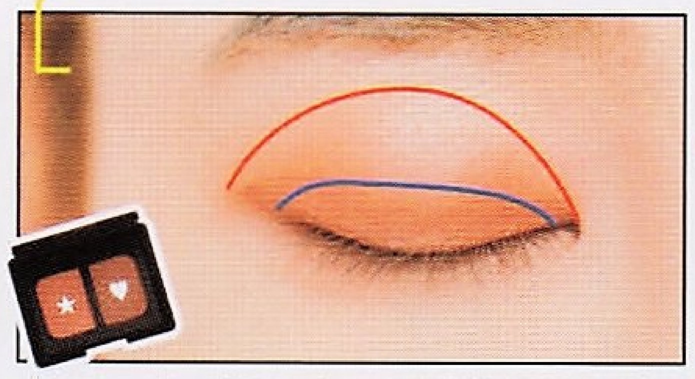
1 まずはお肌を整える♪



下地を手で伸ばしてからファンデ、クリアラストの順で重ねてく★　くすみをカバーしてくれて、乾燥しにくい組み合わせなの♡

A. カバーマーク ブライトニング メイクアップベース B.RMK クリーミィファンデーション 102　C.クリアラスト 薬用オークル

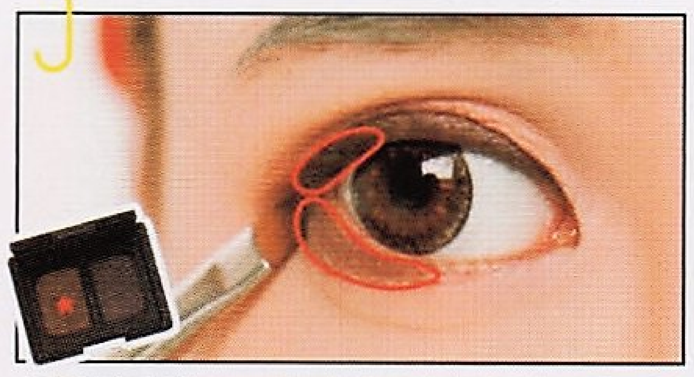
2 シャドーをグラデに✧



★のシャドーをアイホール全体に広めに塗ってから、♥の色を二重幅に重ねる♡　オレンジがかったブラウンっていう発色が好き♪

NARS デュオアイシャドー3902

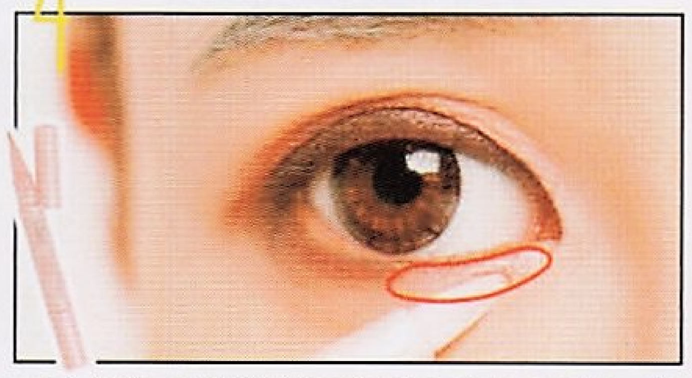
3 三重まぶたの線を消去！



右目が三重で、イヤだからキワに濃いシャドーを塗って三重の線を隠してる！　下まぶたの目尻1／3にものせて印象的な目元に✧

NARS デュオアイシャドーBROUSSE

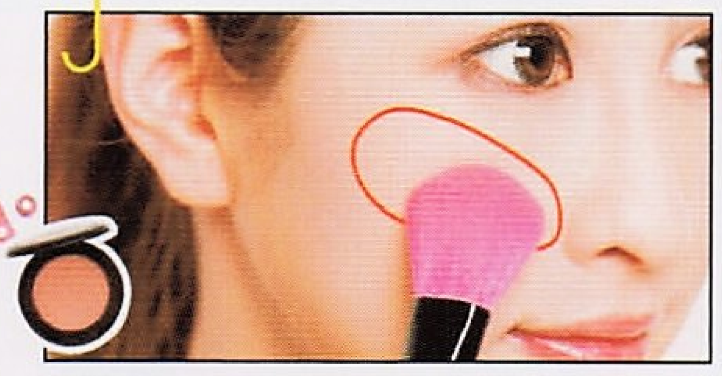
4 キラキラの目元に✧



下まぶたの目頭側にキラキラをON♥　最近、水光肌になりたくてなりたくて…すぐにはなれないから、地道にツヤを顔に投入✧

ヴィセ リシェ ティアドロップライナー01

5 まずはオレンジチーク✧



頬骨に沿って、気持ちナナメになるようにチークを入れるよ♡　先にオレンジのチークを入れて健康的なふんわり肌に見せる✧

M·A·C プロ ロングウェア ブラッシュ ステイバイ シー

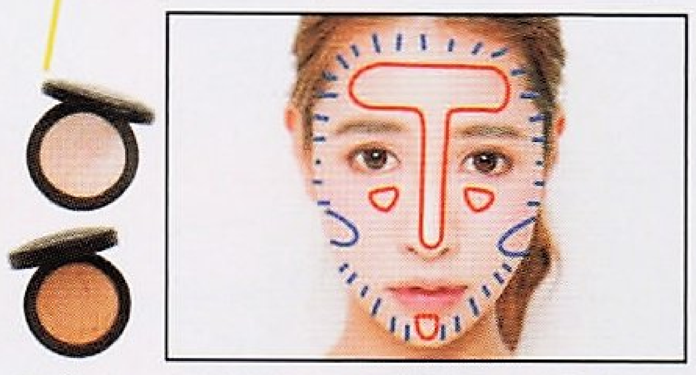
6 少しズラしてピンクをON★



プロセス⑤で入れた位置よりも、少し上の方にピンクを重ねるよ✧　色の境目がハッキリ出てしまわないようにブラシで馴染ませる✧

M·A·C パウダーブラッシュピオニー ペタル

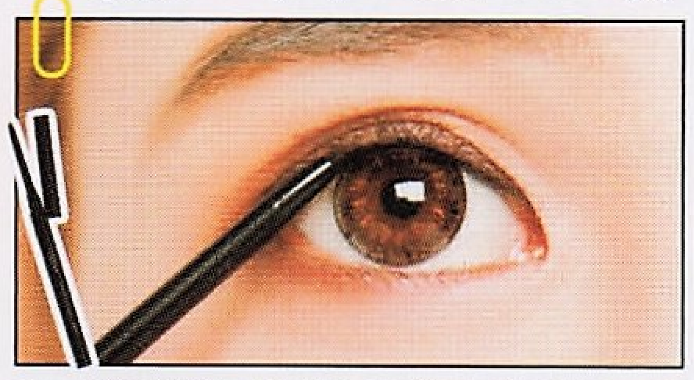
7 陰影をつけるのはササッと♪



Tゾーン、目頭の下、アゴ先にハイライトを、輪郭一周と頬骨の下にシェーディングを入れて、自然な陰影をつけてるよ♡

（上から）M·A·C ミネラライズ スキンフィニッシュ ライト、同ミディアムダーク

8 細かいラインはジェル★



まつげの隙間が見えるのが気になるから、それを埋めるためにジェルライナーを使用★　ジェルで引くのは上ラインだけ✧

ヴィセ リシェ スーパースリム ジェルライナーBK1

9 下ラインのキワと目頭✧



次はブラウンライナー✧　下は普通にキワに沿って細くラインを描く感じ★　目頭側は、上からすっとおろしてきて自然に★

msh ラブライナーリキッド ダークブラウン

10 ラインは細く短く★



上ラインは黒リキッドを使ってるよ♡　目のキワに沿って描いていって、気持ちだけ、目尻がハネ上がるようにしてる♥

mfc ディープブラック アイライナー

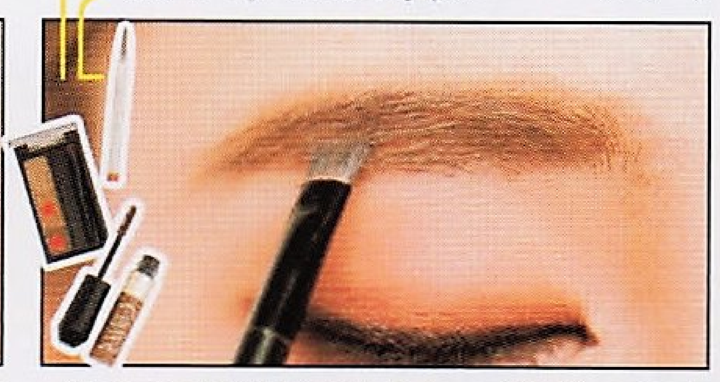
11 シャドーを重ねるよ♥



特に意味はないかもだけど、クセでやってる目尻シャドーの微調整♡　濃い色だから、浮いて見えないようにチップでよく馴染ませる！

NARS デュオアイシャドー BROUSSE

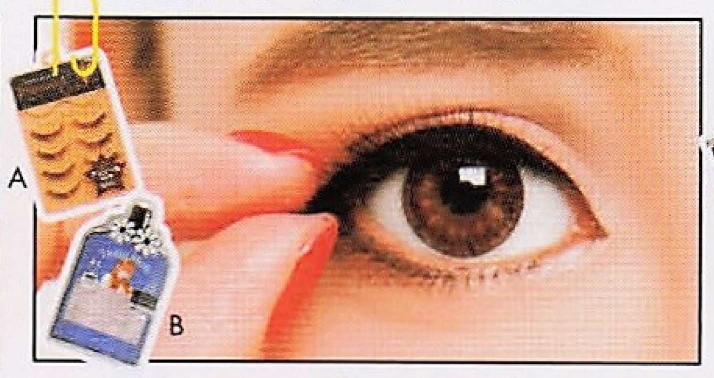
12 まゆげは自眉がベース✧



ペンシルで形を整えたあと、パウダーでまゆげの中に色をON★　最後に眉マスカラでカラーをぐっと明るくすれば完成だよ♡

A. mfc 眉ペンシルLB　B.スージー パウダーアイブロウ 01　C.キスミー 眉マスカラNB

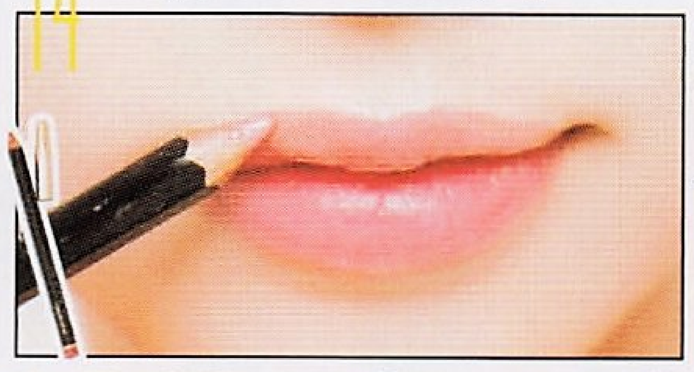
13 毛束が薄くて◎✧



上下のつけまは、どっちもカットしないでそのままつけてるよ★　毛先が細くて主張しすぎないから、自然な仕上がりになるの✧

（上から）ダイヤモンドラッシュ ヌーディクチュール アリュールeye、ドーリーウインク No.21

14 上唇をぽってり♥



下は唇の形通り、上は若干オーバーめに輪郭をとって、バランスを✧　もともと下唇のほうが厚いから、それがイヤで修正♥

イヴ・サンローラン リップライナーNo.17

15 グロスいらずのツヤ感✧



リップベースを塗ったあと、リップを唇全体にたっぷり伸ばしたら完成✧　リップは、特にオーバーにしないで普通に塗ってるよ♡

（上から）イヴ・サンローラン リップエッセンス、同ヴォリュプテ シャイン13


KOIZUMI
VS SASSOON
Magic Shine
VS SASSOON Magic Shine
無敵ストレーート。
スチーム増量で、ロングでも24h美ストレート。新マジックシャインDEBUT。
※1当社従来品 VSS-9200比 ※2設定温度200℃、スチーム量最大で使用した場合。(自社調べ)効果は髪質等により個人差があります。
ヴィダルサスーンマジックシャイン
スチームストレートアイロン
VSS-9500/RJ
マジックシャイン 検索
お客様相談室
ナビダイヤル
(全国共通番号)
TEL 0570(07)5555
受付時間 9:00～17:30（土･日･祝日を除く）
【発売元】小泉成器株式会社
〒541-0051大阪市中央区備後町3-3-7
TEL(06)6262-3561

ダチュラのリンクコーデ♥

この春は双子コーデが進化!!

ダチュラーのあいだで
大BOOMになった双子コーデが、
この春からちょっぴり進化！
合わせるアイテムやデザインを変えて、
ほどよいリンク感を楽しみます。
自由でリラックスしたムードの
リンクコーデから目が離せない♪

PHOTO_Junji Moroi(ROOSTER)
HAIR&MAKE_Izumi Ueno(f-me)
STYLING_Mizuki Nakano
MODEL_Rina Sakurai,Kanae Sugiyama
THANKS_OHaNa 仙石本家
EDIT&TEXT_Setsuko Chigira



羽織りやアクセで
自分らしさも出した
最新のリンクコーデ✧

（右）シャツ￥7,400、コンビネゾン￥7,900、ピアス￥1,200、（左）カーディガン￥6,900、コンビネゾン￥7,900、ネックレス￥2,900／すべてDaTuRa 渋谷109店



女っぽくて派手でキラキラ！
これぞダチュラの真骨頂

(右)デニムジャケット¥9,900、ワンピース¥6,900、ピアス¥1,200、(左)デニムジャケット¥9,900、ワンピース¥6,900、ピアス¥2,300、時計¥15,000／すべてDaTuRa渋谷109店

インパクトのあるバラ柄なら
デザイン違いでもリンク感バツグン

(右)ニットトップス¥5,700、パンツ¥7,900、ピアス¥1,200、(左)ニットトップス¥5,700、スカート¥6,400、ピアス¥2,300／すべてDaTuRa 渋谷109店



DaTuRa

LINE @datura-official
WEB STORE blanccloset.com/datura
Instagram DATURAOFFICIAL

SHOP LIST

渋谷 109 店
ルミネエスト新宿店
横浜ビブレ店
仙台フォーラス店
近鉄パッセ店
名古屋丸栄店
心斎橋オーパ店
梅田エスト店
天神コア店
札幌 4 丁目プラザ店



後ろ姿まで女っぽい
ダーリンニットワンピは
オソロならかわいさ倍増

(右)ダーリンニットワンピ¥7,900、ピアス¥1,200、パンプス¥13,800、(左)ダーリンニットワンピ¥7,900、パンプス¥13,800／すべてDaTuRa 渋谷109店

姉的今春オススメの8大ブランドはココ！

が叶う最新コーデ！

んのりリゾート感のある着こなしが旬。ブランドごとに違う着こなしが楽しめるから、好みのテイストを見つけて春服1着目の買い物に役立てて。

EDIT&TEXT_Haruka Noda

リエンダ×大人モノトーン

パステルカラーの服が増える春に、あえてのモノトーンが大人っぽくて素敵。リエンダのお洋服はどれも1枚でセクシーだから、黒だって地味に見えないよ♡　今年はゴールドアクセでクラシカルにまとめるのがかえって新鮮。

rienda



ヌーディーな着こなしは色気のあるアラサーの特権

ボディラインがくっきり出るだけで華やか。飾りを足さずサラリと着るほうが色っぽい。
リブニット¥5,750、スカート¥7,500／ともにrienda（バロックジャパンリミテッド）　ヴィンテージ フェラガモのカチューシャ¥19,800《税込》、ヴィンテージ シャネルのバッグ¥39,800《税込》／ともにQoo　パンプス¥6,900／FLAG-J　ピアス／スタイリスト私物



足元に差したピンクがほのかにかわいらしさを作る

存在感の強いアウターは淡色のデニムで落ち着かせて。
ツイードコート¥16,500、レースカットソー¥4,750、デニムパンツ¥12,500、ピアス¥2,250／すべてrienda（バロックジャパンリミテッド）　ヴィンテージ シャネルのチェーンバッグ¥218,800《税込》／Qoo　パンプス¥6,900／R&E



LIP SERVICE

さやか・沙世が着る ブランド別オシャレ

最新春服を、姉ageha読者に人気のブランド別で一気見せ！　今年は“飾る色気”よりも“ヌーディーな色気”に注目して。さらにほ

PHOTO_Tsutomu Shiroki(PEACE MONKEY) [P38-43], Nobuyuki Sasaki[P44] **STYLING**_Yoko Tsutsui(PEACE MONKEY) **HAIR&MAKE**_Izumi Ueno(f-me) **MODEL**_Sayaka Araki,Sayo Hayakawa

リップサービス×イイ女シティリゾート

春らしいリゾート感のあるアイテムを、アウターや小物で街中仕様に。定番の色柄ものよりもヘルシーな印象になるから、くどくない派手さが出てオシャレ且つ好印象。リップ特有の強気な女らしさが伴えば、色っぽさも倍増です♡

THEリゾートなワンピースはトレンチでシティ感を

アラサーにして現実味のない着こなしは痛さのもと。“シティ”っぽさが大事だから、デキる女っぽいトレンチで落ち着きを出して。
トレンチコート¥13,500、ワンピース¥6,500、ピアス¥1,900、バッグ¥7,900／すべてLIP SERVICE

デイライル ノアール×色っぽパステル

この季節にやっぱり着たくなるピンクと水色。幼く見せずに着たいならデイライルの美シルエットがあれば大丈夫。くびれが出るようにXラインを意識しつつ、アクセはほぼなしでヌーディーにまとめて。シンプルこそ色っぽさと余裕のあるムードのもと♡

Delyle NOIR



チェーン柄なら パステルだって 大人っぽゴージャス

色っぽさを叶えるには柄のセレクトも大事。ピンクで甘さがある分攻めの大判柄が程よくいい感じ。つば広ハットでリゾート感と華やかさもおさえて。プリントワンピース¥5,900、ハット¥5,900／ともにDelyle NOIR 渋谷109店



体にフィットするニットワンピは ブルーでやさしげに仕立てて

胸下でくびれたデザインだから嬉しい脚長効果もあり♡ ニットワンピース¥6,900、バッグ<ショルダー付き>¥8,900、パンプス¥15,000／すべてDelyle NOIR 渋谷109店　イヤリング¥1,000／Grandedge 渋谷109店　サングラス／スタイリスト私物



プレーンなセットアップなら ミニ丈だって上品に

青味ピンクだから、こってりせず洗練された印象に。大ぶりのピアスでポイントを作って。ニットトップス¥5,900、スカート¥5,900／ともにDelyle NOIR 渋谷109店　ヴィンテージ シャネルのイヤリング¥34,800《税込》／Qoo

CECIL McBEE

セシルマクビー×
辛口デイリーグラマラス

“かわいい”じゃなくて“キレイ”を作るならベーシックで大人っぽいアイテムが味方。いつでもトレンドを網羅しているセシルなら落ち着きがあっても地味にはならず、品よく仕上がるよ。キレイめ初心者ならモノトーンから挑戦してみて。



コットンレースは春特有の清涼感を楽しめる特別アイテム

ビジューのゴージャス感があればモノトーンだってこんなに華やかで新鮮。
ツイードジャケット¥6,500、ワンピース¥8,900／ともにDaTuRa 渋谷109店　ヴィンテージ シャネルのチェーンバッグ¥258,800《税込》／Qoo　イヤリング¥1,500／Grandedge 渋谷109店



ガウチョのセットアップは7分丈が軽やかで新鮮

上下ともボリュームがある分、アウターはショート丈がベスト。白をセレクトして爽やかさもプラス。
セットアップ¥6,900、肩にかけたジャケット¥6,900／ともにセシルマクビー ルミネエスト新宿店　ヴィンテージ ルイ・ヴィトンのクラッチバッグ¥34,800《税込》／Qoo　パンプス¥7,300／R&E　ピアス／スタイリスト私物

DaTuRa

ダチュラ×
強気なクラシカルゴージャス

ダチュラ＝花柄プリントアイテムだけじゃないんです♡　クラシカルで大人っぽい着こなしも楽しめるのがダチュラの魅力。ワンピース×ノーカラージャケットの定番組み合わせだっていつもと違う雰囲気で楽しめそう。

エゴイスト×
ゆる艶
ブルーリゾート

「バハマリゾート」がシーズンテーマのエゴイストには、スカイブルー×ホワイトのアイテムが勢ぞろい。海を感じさせる涼しげなコーデが楽しめるよ♡　かといってカジュアルに転ばないのも魅力。他のブランドにはない色柄と、ヘルシーな艶っぽさに注目！



グラデーションニットひとつで シンプルコーデがリゾート仕様に

白ヒールを合わせれば女っぽい♡
ブルーニット¥6,980、パンツ¥10,980、ベルト¥3,980、ピアス¥1,980、バッグに巻いたスカーフ¥2,580／すべてEGOIST ルミネエスト新宿店　ヴィンテージ フェンディのバッグ¥49,800《税込》／Qoo　パンプス¥8,900／ESPERANZA ルミネエスト新宿店



パンツのセットアップは元気な印象がより際立つ

かっちり目なバッグもブルーで揃えれば雰囲気にぴったり。
ニットガウン¥7,980、タンクトップ¥5,980、ショートパンツ¥6,580／すべてEGOIST ルミネエスト新宿店　ヴィンテージ シャネルのチェーンバッグ¥198,800《税込》／Qoo



とろみ素材の長袖マキシワンピも柄次第でヘルシー

お嬢さんっぽいシルエットだからバッグや靴でラフさをプラス。
ワンピース¥8,980、クラッチバッグ¥7,980／ともにEGOIST ルミネエスト新宿店　サンダル¥7,900／ESPERANZA ルミネエスト新宿店

EGOIST

DURAS



甘いレースはカーキで取り入れてミリタリー系配色に

イエローやベージュなど元気な色で小物をそろえればレースも大人顔。
レースワンピース¥8,900、サンダル¥12,500／ともにDURAS ヴィンテージ シャネルのチェーンバッグ¥248,800《税込》／Qoo



ベージュとのツートンに使う白はクリアホワイトで明るく

ベージュをレディに着るならオフホワイトよりもクリアでメリハリをつけると◎。
スウェードライダースジャケット¥11,800、ニットワンピース¥7,900、バッグ¥13,500／すべてDURAS イヤリング¥1,200／Grandedge渋谷109店



トーン違いのベージュで揃えて高級感のあるワントーンに

ボトルネックのトップスが大人っぽさを醸し出してくれる。落ち着きのあるブラウンベージュだって白を合わせればなじみすぎずオシャレ。
ニットトップス¥7,900、ショートパンツ¥7,900、ハット¥8,900、クラッチバッグ¥9,800／すべてDURAS



ちらりと覗くウエストの素肌がコーデを軽く

ボリュームのあるフリルブラウスはショート丈で軽やかに。
ブラウス¥7,500、デニムパンツ¥9,500、バッグ¥15,800、サンダル¥12,500／すべてDURAS イヤリング¥1,500／Grandedge渋谷109店

デュラス×快活ヘルシーボヘミアン

デュラスのゴージャス感はそのままに配色でボヘミアンテイストを出すのが今季のおすすめ。パステルカラーを使っていないのにこんなに春めいて見えるのは色や組み合わせでメリハリを出しているから。コツを要チェック♡



デニムトレンチがあれば
甘い赤小物だって大人に昇格


白赤青配色でさりげなくトリコロールに。強めの色で甘さを出せばガーリーすぎずイイ女テイストに。
デニムトレンチコート¥14,990、中に着たワンピース¥5,990、バッグ¥6,990／すべてRESEXXY 渋谷109店
パンプス¥6,900／R&E

コーラルピンクの
アウターで
ヌーディーな春

白×ピンクを大人っぽく着るにはピンクの色セレクトが肝。サラッと肩掛けしてラフに使えばよりこなれた印象に。
スウェードジャケット¥5,990、ワンピース¥6,490、ハット¥4,990、パンプス¥10,990／すべてRESEXXY 渋谷109店

リゼクシー×
大人の甘シンプル

大人っぽさはありつつ、かわいさも欲しい！　というわがままが叶うのがリゼクシーのアイテム。ワンピース×アウターだけのシンプルなコーデなのに甘さが漂うのは、計算された配色があるから。膝下丈で整えるのも大人らしさのコツ。


LIP SERVICE
http://lipservice.jp



大人っぽくキメて
業界人が集まる
クラブへ GO

莉菜×レディセクシー

ピンク・花柄・レースなどフェミニンアイテムで作る、ガーリーだけど色っぽいお姉さんスタイル♡　この春は派手さを控えめにして、洗練された雰囲気を目指したい✧

day 1

3 + 4 + 7 + 12 + 15

上品なヌードカラーに黒とピンクを差してセクシー度を上げて

ターゲットが業界人の日は、こなれ感+大人な印象が不可欠。フェミニンな花柄スカートで大人に魅せつつ、黒×ヴィヴィッドなピンクで夜に映える小悪魔な色気もプラス♪

レディセクシー派のマストアイテム

1 ノーカラーコート
↑羽織るだけで大人顔に。¥13,500／rienda（バロックジャパンリミテッド）

2 ツイードジャケット
↓大好きなツイード♡　¥16,500／rienda（バロックジャパンリミテッド）

3 ショート丈カーディガン
↑フェミニンなピーチピンクでやさしげに✧。¥3,990／RESEXXY 渋谷109店

4 レースコンビタンクトップ
↑コーデを引き締める黒は、色っぽいレースで。¥5,490／RESEXXY 渋谷109店

5 シフォンVネックタンクトップ
↓トレンドカラーのラベンダーを取り入れて。¥5,490／RESEXXY 渋谷109店

6 レースプリーツ3wayトップス
↑甘ロディテールが大集結。¥6,750／rienda（バロックジャパンリミテッド）

7 花柄タイトスカート
↑白ベース&ぼかし柄が大人っぽくて今っぽい。¥5,700／LIP SERVICE

8 スキニーデニムパンツ
←ももの色落ちで細見せ。¥9,000／EGOIST ルミネエスト新宿店

9 リブタイトワンピース
←トレンドのミディ丈。¥6,900／DeylleNOIR 渋谷109店

10 レースフレアワンピース
↑フィット&フレアの可憐なシルエットが魅力。¥6,900／DaTuRa 渋谷109店

11 白ハット
↓フェミニンなこなれ感出しに効く！　つば広めがトレンド。¥8,900／DURAS

12 ヴィンテージシャネルバッグ
↑使えるチェーンバッグは奮発して1点豪華主義に✧。¥208,800（税込）／Qoo

13 配色バッグ
→コーデにカッチリ感を投入したいときのお助けアイテム。¥9,800／DURAS

14 レースパンプス
←ポインテッドで美人度UP。¥12,500／rienda（バロックジャパンリミテッド）

15 ストラップパンプス
↑強めピンクは足元で小さく。¥7,900／ESPERANZA ルミネエスト新宿店

16 ネイビーサンダル
↓全体を引き締めつつ抜け感も。¥7,900／ESPERANZA ルミネエスト新宿店

いよいよ春のおしゃれ戦線がスタート！　賢く毎日を楽しむなら、大本命アイテムだけを手に入れて、着まわし上手にならなきゃ˘◡˘ そこで、女を堪能する「りなレディ」&こなれ感で魅せる「かなカジ」、お姉さん的2大スタイルの使える2週間コーデをご紹介✧

PHOTO_Toru Haneda(biswa.)[MODEL],Nobuyuki Sasaki[ITEM] **STYLING**_Yoko Tsutsui (PEACE MONKEY) **HAIR&MAKE**_Yuko Nozaki **MODEL**_Rina Sakurai,Kanae Sugiyama **THANKS**_AWABEES **EDIT**_Rimi Suminaka **TEXT**_Chiharu Tabe,Mie Arisumi

「りなレディ」「かなカジ」まわしダイアリー

カジュアルセクシー派のマストアイテム

1 トレンチコート
↑細身のカッチリしたミドル丈で、こなれ＆かっこよく！ ¥12,800／DURAS

2 ブルゾン
↓メンズライクなブルゾンは引き続き使える！ ¥7,990／GYDA 渋谷109店

3 ジップアップパーカ
↑レイヤードに効くパーカは、白でさわやかに。¥4,990／GYDA 渋谷109店

4 ロング カーディガン＋ロゴ Tシャツ
→別々に使えておトク！ ¥5,900／セシルマクビー ルミネエスト新宿店

5 V ネックニット
↓シンプルニットはVネックを選んで女っぽく。¥4,990／GYDA 渋谷109店

6 デニムシャツ
↑羽織っても腰に巻いてもOK。物足りない時にプラスして。¥8,900／DURAS

7 タイトスカート
↑ニット素材で媚びない色気を演出。¥5,580／EGOIST ルミネエスト新宿店

8 ダメージ デニムパンツ
→ほどよいダメージでこなれ感を。¥10,990／GYDA 渋谷109店

9 ボーダー ニット ワンピース
→カジュアルなボーダーも、ベージュワンピで女っぽく。¥7,800／DURAS

10 リブタイト ワンピース
→流行のグレイッシュブルーの色っぽワンピ。¥7,900／DURAS

11 黒ハット
↑かぶるだけでコーデがエッジィな雰囲気に。¥4,990／RESEXXY 渋谷109店

12 ヴィンテージ シャネルバッグ
↓差し色になる赤で、ベーシックコーデを格上げ！ ¥238,800（税込）／Qoo

13 ヴィンテージ グッチバッグ
→セレブの間で再ブームを呼んでいるボストン型。¥39,800（税込）／Qoo

14 ウェッジ サンダル
←基本の黒パンプスは、初夏まで使えるコルクソールを。¥12,500／DURAS

15 フラット シューズ
↓マニッシュ靴もスタンバイ。¥6,900／ESPERANZA ルミネエスト新宿店

16 ストラップ パンプス
↑コーデに華やかさがほしい日は、足元を白にすればOK。¥6,900／R&E



表参道〜渋谷をショッピングクルーズ☆

佳那恵×カジュアルセクシー

ベーシックカラーのシンプルアイテムを、レイヤードや小物テクで華やかに見せるのが得意！「カジュアルなのにセクシー」を叶えるこなれ系テイストだよ♥

day 1

1 ＋ 3 ＋ 4 ＋ 7 ＋ 12 ＋ 14

こなれレイヤードも“スカートで色っぽく”が今っぽいポイント！

コンサバなトレンチを、パーカのレイヤードでこなれカジュアルにシフト。味つけはシャネルの赤バッグで完了！ ヴィンテージシャネルのイヤリング¥29,800（税込）／Qoo

「りなレディ」＆ 2week着

お姉さん的2大スタイルを、最小限のアイテムで毎日違う印象に着こなす♡

セクシー2week



イベントで大阪出張♪



be late...

連日撮影で遅刻ギリギリ!

day 3

3 + 9 + 12 + 15

ミディ丈ワンピで時短コーデも色っぽく✧

→カーデの腰巻きで、トレンド感＆スタイルアップも狙って。腕時計、イヤリング／ともにスタイリスト私物

day 4

1 + 10 + 13 + 16

スイートな白をコートで包んで大人っぽく高見せ

↑コートを羽織り、足元をネイビーで締めれば、甘ロワンピもレディに。ピアス¥1,990／RESEXXY 渋谷109店
キャリーケース／モデル私物



地元の友達と久々に会った♪

day 5

1 + 4 + 8 + 13 + 15

大人なアウターをデニムでハズせば一目置かれる!

→おしゃれって思われたいから、デニムを採用! ヴィンテージシャネルのイヤリング¥36,800（税込）／Qoo



レセプションパーティーに出席

day 6

6 + 7 + 12 + 14

デザインが効いたアイテム同士を合わせて♥

→品のある色っぽさを演出。ヴィンテージフェラガモのカチューシャ¥19,800（税込）、ヴィンテージシャネルのイヤリング¥32,800（税込）／ともにQoo



撮影の日でも莉菜らしく手抜きなし✧

day 2

2 + 6 + 8 + 13 + 14

フェミニンアイテムをカジュアルに着こなして♪

動きやすくラフな雰囲気はデニムで出しつつ、ジャケットやパンプスで莉菜らしい女っぷりも忘れずに。サングラス¥3,980／EGOIST ルミネエスト新宿店



いつものメンバーと弾丸トークな女子会ディナー

Girl's talk

day 8

2 + 5 + 7 + 12

ラベンダーとぼかし花柄のコンビでトレンド盛り♥

おしゃれが絶対条件の女子会は、今季らしい淡いカラーリングでトレンド感を主張して。大振りピアスで座っても華やかに♡ フープピアス¥1,900／DURAS



黒ワンピでデキる女風にキメてコラボの打ち合せへ

day 7

2 + 9 + 12 + 14

ツイード、黒、チェーンバッグのエレガントな競演

タイトな黒ワンピにジャケットを羽織って、色気を軽減して仕事モードに。小物は白でデコレートして品よく＆センスよく。パールイヤリング／スタイリスト私物

莉菜×レディ



day 9

3 + 10 + 12

**フェアリーなワンピに
カーデを羽織って
試着しやすくかわいく♥**

ショート丈のカーデ×フレアワンピで、鉄板のフェミニンに。強い色を使わず淡いトーンでまとめることで、かわいい系コーデも子供っぽくならず、アラサーらしい品が出るよ。



day 14

1 + 5 + 7 + 13 + 14

**まろやかカラーで
愛され系の
レディスタイル**

外を歩くときはジャケットで露出を抑えめにして、自慢の彼女スタイル。レストランなどでジャケットを脱げば色っぽい肌見せになるから、ギャップ萌え♡



day 11

9 + 11 + 13 + 14

**ラインで魅せる
モノトーンで
莉菜レディを更新**

→コンシャスなセクシーコーデに、ハット&スカーフ巻きバッグでレトロなムードをプラス♡ スカーフ¥5,500／DURAS



day 10

5 + 8 + 11 + 14

**ヘルシーな露出を
味方につけた
デニムルック★**

→デコルテ&お腹のチラリズムがヘルシーな雰囲気♪　ハットで目線を上げて、スタイルアップも完璧に。



day 13

6 + 8 + 12 + 15

**ウエストをマークして
美人なIラインスタイルに**

←袖の透けがセクシーなトップスとクールに決まるデニムパンツで甘辛MIX。パールイヤリング／スタイリスト私物



day 12

2 + 10 + 12 + 16

**好感度を狙える
お育ち良さげな
令嬢スタイル**

←ツイードジャケットでフレアワンピを大人に見せて。ヴィンテージシャネルのイヤリング¥32,800（税込）／Qoo

ルセクシー 2week



day 4

3 + 6 + 7 + 12 + 16

園児のママにも安心な好感度カジュアル♪

←タイトスカートでキャリア感を出しつつ、パーカでラフに。めがね¥3,980／EGOIST ルミネエスト新宿店

運営している幼稚園へ視察に



day 3

1 + 10 + 13 + 14

らくちんワンピにソックスを合わせてシャレ感出し

↑セレブの休日風スタイル✧ サングラス¥3,490／RESEXXY 渋谷109店　ソックス／スタイリスト私物　キャリーケース／モデル私物

オフを利用してちょっと実家へ



day 2

撮影の空き時間に1人カフェで優雅に時間つぶし

5 + 6 + 8 + 11 + 13 + 15

ハットにめがね、袖まくりテクでこなれ感 MAX なデニムコーデ

肩の力が抜けたニット×パンツコーデに、デニムシャツをインしたり顔周り小物で盛っておしゃれ度を上げて。めがね¥3,980／EGOIST ルミネエスト新宿店



day 8

夏の展示会めぐり♪ 莉菜、今どのへん〜？

2 + 4 + 7 + 12 + 16

業界人が集まる場所へはシックな黒で高見え狙い

↑ロゴTとシャネルの赤を効かせた、シックでおしゃれなモノトーンカジュアル。ルーズにまとめたヘアで、ラフな抜け感を演出して。サングラス、ソックス／ともにスタイリスト私物



day 7

10 + 13 + 14

ラインのきれいなワンピで品良く色気をアピール

主役の友達より目立たず、でも女っぷりも主張できるキレイ色のワンピは、オフショルにしてセクシーに着こなして。ヴィンテージシャネルのイヤリング¥36,800（税込）／Qoo

Party!

モデル友達のバースデーパーティーへ♡



day 5

気になる彼とデートなの♡

2 + 9 + 12 + 15

やわらかい配色のワンピを辛口に着こなして

←最近仲良くなったメンズとデート♡　色っぽいワンピに、あえてブルゾンをONして、かなカジらしくクールダウン。



day 6

Girl's talk

我が家で恋バナ飲み♪

1 + 5 + 8 + 12 + 14

かなカジの定番スタイルも足元で春を演出

→いつものスタイルで撮影後、部屋飲みの買い出し♪ 羽織るだけでかっこよく決まるトレンチはこの時期重宝。

佳那恵×カジュアル



撮影を1本
こなして
地方イベントへ
行ってきます！

day 14

6 + 8 + 11 + 12 + 14

デニム on デニムの最旬カジュアルでザ・モデルっぽく！

同系色のコーデは、袖やパンプスから肌を見せて”抜け感”を作るのがバランスよく見せるコツ。レディな小物でハクをつければ一目置かれるコーデが完成。フープピアス¥1,500／DURAS



最近の趣味は
おしゃれな
バー探し

day 9

4 + 9 + 12

メンズ受けも狙えるロング&タイトなワンピスタイル♡

雰囲気のあるバーに似合うベージュのボーダーワンピに、ロングカーデを合わせて今っぽい着こなしに。ヴィンテージシャネルのイヤリング¥34,800（税込）／Qoo



yum-yum

day 11

4 + 8 + 15

早朝ロケの日はセットアイテムに頼って時短コーデ

→ヴィンテージシャネルのイヤリング¥29,800（税込）／Qoo ベルト¥3,580／EGOIST ルミネエスト新宿店

差し入れは
話題の
パイフェス♪

day 10

5 + 6 + 7 + 11 + 13 + 16

スタイルアップとこなれを叶える腰巻きテク

→フラットシューズで仕上げるおしゃれ上級者なカジュアルも、ハットやブランドバッグで盛ってデートの緊張感をキープ。

2度目のデートは
カジュアルで！





day 13

目上の方と
お食事会

2 + 10 + 13 + 14

春色のワンピにまとめ髪で好感度を上げて

←ニット素材のワンピは、会う人にソフトな印象を与えることができる1枚。黒のアウターとパンプスでメリハリを出して、仕事もできそうな雰囲気に。



カラオケで
ストレス発散！

day 12

6 + 9 + 15

たくさん食べても安心なワンピ+腰巻きシャツ

←腰巻きシャツは、お腹をカモフラージュできるし差し色効果も◎。ヴィンテージシャネルのイヤリング¥36,800（税込）／Qoo



トレンドのボヘミアンテイストをひとさじ加えて♥

Luxe Rose［リュクスローズ］なら春定番アイテムが見違える！

花柄、パステルカラー、レース、トレンチコート…春になると流行るものって毎年同じ。
だけど去年のコーデのままじゃ、なんだかダサい。2016年らしさを出すには、
リュクスローズの"ボヘミアン"テイストがあるといい感じ！　レディなスタイルが新鮮に見えるよ♡

PHOTO_Yusuke Katsuyoshi(PEACE MONKEY)　**HAIR&MAKE**_Yuko Nozaki
STYLING_Mizuki Nakano　**MODEL**_Rina Sakurai,Kanae Sugiyama　**EDIT&TEXT**_Haruka Noda

コットンレースが女らしさとボヘミアンを作り出してくれる

甘さの出るシフォンはチュニックで着るのが今年っぽさのもと

【右】ワンピースのそではクレアシフォンだからレディなムードに。レースワンピース¥7,900、ジャケット¥7,900、ピアス〈参考商品〉
【左】チュニックは肩を落として着ればトレンド感アップ。ビジュー付きチュニック¥4,900、スカート¥4,900、ブレスレット〈参考商品〉／すべてLuxe Rose



切り替えワンピが
大人顔に変わるのは
テーラードのおかげ

花柄をボヘミアンに
着るなら
ボーダーとのセットが新定番

【右】ベージュアウターの落ち着きが程よい抜け感を作ってくれる。ロングジャケット¥8,900、ワンピース¥6,500、ネックレス〈参考商品〉、ベルト¥2,500
【左】配色が落ち着いていれば柄on柄だってこんなに自然。ショート丈ニット¥4,500、スカート¥4,900、ピアス〈参考商品〉／すべてLuxe Rose



ドーリーなセットアップには
デニムのきかせが新鮮

セットアップはパンツスタイルで目新しさを。レーストップス¥5,500、レースショートパンツ¥3,900、バッグ¥5,900、パンプス¥5,900、ブレスレット〈参考商品〉／すべてLuxe Rose



ワンピ風に着る
Aライントレンチは
フリンジピアスで味付け

パンプスの色やアクセでボヘミアンをオン。定番アウターだって今年っぽく変身。トレンチコート¥12,000、ピアス〈参考商品〉／ともにLuxe Rose　パンプス／スタイリスト私物

甘さ控えめ、ラフ感アップが今っぽい♡

コーデが即春めく！

靴とバッグ全100個



まだ寒いけど春らしさが欲しい…そんなときは小物からチェンジするのがおすすめ♡　例年よりカジュアルなアイテムが流行る今年は、プレーンな形のものでもラフな素材や色を選んで去年と差をつけて。靴とバッグのテイストを合わせてもオシャレが楽しくなるはず♡

繊細な紐使いのサンダルはコーデ全体を華奢な雰囲気に

レースアップサンダル (11) ¥6,900／セシルマクビー ルミネエスト新宿店　レースカットソー¥5,500／LIP SERVICE　デニムパンツ<ベルト付き>¥6,926／ダバガール　ハット¥2,900／Grandedge 渋谷109店　ピアス¥1,980／EGOIST ルミネエスト新宿店



レースアップパンプス

去年から流行りがきていたレースアップシューズは要チェック。これひとつで女らしさが漂うからカジュアルコーデのハズしに最適。

A.オレンジはボヘミアンテイストにもぴったり。(9) ¥7,900／ESPERANZA ルミネエスト新宿店　B.甲から編み上げるタイプは存在感抜群。シンプルコーデの日に。(11) ¥7,300／R&E　C.黒×ポイントレースアップは上品。クラシカルに使えるよ。(10) ¥7,300／R&E　D.シティリゾートな着こなしに◎。(10) ¥6,900／セシルマクビー ルミネエスト新宿店



ワンストラップシューズ

レースアップに続きストラップシューズも去年からのブームが爆発。お嬢さんっぽさがあるから強めの色柄でも品良く見えるよ♡

A.ライトイエローは春ならでは。何にでも合う便利色。(13) ¥8,500／LIP SERVICE　B.落ち着きのあるベージュピンクはサテン地ならより大人に。(13) ¥7,900／FLAG-J　C.リゾートコーデにぴったり。(14.5) ¥8,900／ESPERANZA ルミネエスト新宿店　D.白×ブルーの配色が爽やかで好印象。(12) ¥11,980／EGOIST ルミネエスト新宿店　E.原色系グリーンと太めのヒールはレトロな着こなしに◎。(14.5) ¥3,694／Mafmof　F.リボンがあしらわれているからデニムでも重く見えず甘口に。(10) ¥2,961／リエディ　G.ウロコ模様の素材だから主張強め。コーデの主役に。(12.5) ¥8,900／FLAG-J　H.辛口に使えそうなストライプ柄。(9) ¥5,900／ESPERANZA ルミネエスト新宿店

PHOTO_Tsutomu Shiroki (PEACE MONKEY) [MODEL], Shinji Fujiwara [ITEM]
STYLING_Yoko Tsutsui (PEACE MONKEY), Saki Yamaguchi
HAIR&MAKE_Izumi Ueno (f-me)　**MODEL**_Yuuka Obara
EDIT&TEXT_Haruka Noda

※クレジットのプライス表記の前に記したカッコ内数字はヒールの高さ及びバッグのサイズ（縦×横×マチ）です。単位はcm、数値は編集部調べです。

キレイ色パンプス

春先に買い足したくなるプレーンなパンプスはかわいい、でも甘すぎない色が正解♡　ラウンドトゥよりもポインテッドが旬だよ。



A.クリアヒールの抜け感に夢中♡（10.5）¥12,500／rienda（バロックジャパンリミテッド）　B.レディ感が欲しいならオープントゥ。(11）¥7,900／ESPERANZA ルミネエスト新宿店　C.夜のオシャレに一役買ってくれそう。(10.5）¥16,500／ダイアナ アモロサ 渋谷店　D.ブルーパープルは高貴な色。イイ女っぽい雰囲気を作れるよ。(9）¥6,899／vonBraun　E.パイソン風型押しもブルーなら爽やかで使いやすい。(10.5）¥16,500／ダイアナ 銀座本店　F.くすみがかったショッキングピンクはさりげなく印象づけられる。(10）¥6,900／R&E　G.真っ赤なパンプスは女らしさの象徴。カジュアルアイテムと合わせて。(11.5）¥6,900／R&E　H.サイドにポイントデザインが入った華奢なパンプスはキレイを狙える。(10.5）¥7,300／R&E

ボヘミアンサンダル

2016年らしさを出すなら1足はあるといいボヘミアンテイストの靴。スウェード素材、なおかつアースカラーでチェックして♡



A.人と差をつけるならサボが新鮮。(11）¥7,900／ESPERANZA ルミネエスト新宿店　B.この季節のファーがかわいい♡ 素足はもちろんソックスと組み合わせても。(10）¥5,900／R&E　C.スウェード風素材のブラウンは一番ボヘらしさが出てお手軽。（11）¥3,331／リエディ　D.ボヘテイストでもカジュアルが好みならジュートサンダルで本格的に。（10）¥8,900／LIP SERVICE

フリンジ付きローファー

知的な雰囲気漂うフリンジつきは昔からのベーシックアイテムでありながら今再ブーム。配色次第でボヘミアンっぽく使える一面も。



A.白合皮がウエスタンムード。ヒールありなら女らしく使えるよ。(5）¥3,590／WEGO　B.賢い雰囲気のタッセルつきはシルバーではずして。（2.5）¥17,500／ダイアナ 銀座本店　C.エナメル加工ならクラシカルな雰囲気。品格がグッと上がるよ。(3）¥4,908／vonBraun　D.カーキならボヘミアンコーデにさしてもいい感じ。(2.5）¥2,980／Shop NikoNiko　E.ゴールドのタッセルが洗練された雰囲気。（3）¥8,900／ESPERANZA ルミネエスト新宿店

ボーイッシュスニーカー



どんどんシンプル流行りになっていくスニーカーは王道デザインをおさえておくほうがかえってオシャレ。色で個性を出してみて。

A.ネイビーはカジュアルになりすぎない魔法の色。(3）¥1,980／Shop NikoNiko　B.Tシャツ×デニムの王道コーデに赤を差すとオシャレ度アップ。(2.5）¥3,242／vonBraun　C.スポーツシューズ系はレディなワンピと合わせるのも新しい。(3）¥5,550／NOWiSTYLE　D.シルバー×黒の強め配色はモノトーンコーデの相棒に。（3.5）¥2,980／Shop NikoNiko　E.真っ白なスニーカーで清潔感を出せばカジュアルな日も女らしい。（3.5）¥3,990／WEGO　F.ラフなデザインだから黒でも重くならず引き締め役に最適。（2）¥2,203／KOBE LETTUCE

柄パンプス

ベーシックコーデやワントーンコーデの日、足元に柄を差せば一気に華やか！　靴を主役に服を考えるのも楽しくオシャレできそう♡



A.ネイビー×大判花柄は色っぽい大人のオンナに。(9.5）¥15,000／ダイアナ 銀座本店　B.ピンクと赤の二面性でかわいくもカッコよくも使える。(8.5）¥14,500／ダイアナ 銀座本店　C.クリアヒールのデザインもかわいい♡　(9）¥7,900／ESPERANZA ルミネエスト新宿店　D.モード感のある強めの柄はメンズライクな服装に。（10）¥16,500／ダイアナ 銀座本店　E.配色が多い分何色の服とも合わせやすくて便利。(10）¥15,500／ダイアナ 銀座本店

デニムサンダル

デニムパンツが着回せるように、デニムサンダルも履き回し力最高！どんなコーデもラフに見せてくれるから今年っぽく使えるよ！



A.重みも女らしさもあってマルチに使える。(10）¥6,900／ESPERANZA ルミネエスト新宿店　B.ボヘミアンテイストにもOK。(10）¥6,900／セシルマクビー ルミネエスト新宿店　C.去年人気だったボーダーウェッジが復活。アクセントに◎。(12.5）¥12,500／DURAS　D.太ヒールはカジュアル見えする1足。(11）¥7,900／ESPERANZA ルミネエスト新宿店　E.ウェッジでも細身だからワンピースとのバランスも良し。(12.5）¥12,500／DURAS

A.メンズっぽさが新鮮。(3）¥24,000／タラントン by ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）　B.細かいスタッズが華やか。(1.5）¥17,500／ダイアナ ロマーシュ（ダイアナ 原宿店）　C.黒レザー×オシャレなスタッズ使いが高見え。(1.5）¥13,500／ダイアナ 銀座本店　D.メタリックはコーデを辛口に仕立てるアクセントに。(0）¥14,000／ダイアナ 銀座本店　E.意外とどんな服にもあうレースアップシューズは1足あると便利。（3）¥3,331／リエディ

モノトーンフラット

フラットでかわいい色柄を選ぶと、ダサく見える元。重厚感のあるモノトーン系でカッコよく使うのが今っぽくするコツだよ！





フリンジ・タッセル付き

ボヘミアンブームは靴だけでなくバッグにも♡大胆なフリンジならカジュアルに、タッセルならレディに使えるから用途に合わせて。

A.黒フリンジはコーデがゴージャスに。［ショルダー付き］（24×36） ¥2,768／KOBE LETTUCE　B.デニムもキルティングなら上品。（19×29×7） ¥4,900／セシルマクビー ルミネエスト新宿店　C.パーリーな質感のシルバーはガーリーに持てる。（14×17×8） ¥11,500／ダイアナ 銀座本店　D.バイカラーが印象的。［チェーン付き］（20×31） ¥4,600／セシルマクビー ルミネエスト新宿店　E.カッチリしたスクエアが気品あり。（16×22×8） ¥2,800／GALET'S　渋谷109店　F.ジュエリー感覚で持てるチェーン装飾が魅力。（18×23×8） ¥7,900／LIP SERVICE　G.ヴィンテージっぽいベージュが鮮度抜群。［ショルダー付き］（21×27×4） ¥3,889／REAL STYLE　H.コーデに差せば清涼感のあるマリンコーデが作れるよ。（21×32） ¥5,900／SAC



プレーンクラッチ

一時大ぶりが流行ったものの、今季は小ぶりに逆戻り。装飾が多いものよりも、シンプルにサラリと持てるもののほうがこなれるよ♡

A.ゴールドのスタッズがアクセント。［チェーン付き］（20×31） ¥16,500／ダイアナ 銀座本店　B.辛口に仕立てたい日に活躍。［ショルダー付き］（20×26×7） ¥17,500／ダイアナ 銀座本店　C.ビビッドなブルーが注目の的。［チェーン付き］（14×21×4.5） ¥1,980／Shop NikoNiko　D.ボヘミアンにもリゾート風にも使える便利色。（22×30） ¥2,280／Shop NikoNiko　E.カチッとした形が知的。［チェーン付き］（15×24×7） ¥7,500／rienda（バロックジャパンリミテッド）　F.マチのないラフなクラッチはメンズ感を高めるアイテム。（24×34） ¥2,290／WEGO　G.ブルーの雑材は大人のリゾートテイストにハマる。（22×32×7.5） ¥9,800／DURAS



レザー風ポシェット

カジュアルコーデの引き締め役に使えるレザー風ポシェット。かっちりとしたデザインだから色で遊ぶくらいが季節感があって◎。

A.コロンとした存在感がかわいい♡　2way仕様。（17×23×8.5） ¥1,935／KOBE LETTUCE　B.くすんだブルーの配色がさりげない華やかさを作ってくれる。（15×22×7） ¥6,900／SAC　C.主張の強いピンクも上品に見えるデザイン。（22×29×8） ¥3,700／GALET'S 渋谷109店　D.コーラルピンクはかわいさもありながらなじみ良し。（18×22×12） ¥9,500／Riccio（SAC）　E.春らしいマリン配色はこの時期ならでは。［ショルダー付き］（21×35×9） ¥6,900／SAC



巾着バッグ

クラッチよりも収納力がありつつ鮮度が高めの巾着型バッグ。キレイめなコーデもこれひとつで今年っぽいカジュアルダウンが叶う♡

A.カーキとゴールド金具の組み合わせが高見えポイント。（24×24×16） ¥6,980／NOWiSTYLE　B.ハードなパイソン柄もフリンジ付きに進化。（17×22×14） ¥6,463／REAL STYLE　C.キュッとしぼれる形はかわいさが欲しいときに。（20×20×12） ¥7,111／ダバガール　D.メンズっぽいストライプ柄はデニムのお供に。（23×27×15） ¥7,500／LIP SERVICE　E.イエローを差せば季節感のあるコーデに昇格。（25×23×19） ¥15,800／DURAS　F.かっちりした形だからフリンジでも大人。（17×17×14.5） ¥10.571／ダバガール



チェーンバッグ

ゴージャス感があって、ちょっとしたパーティーにもお役立ちのチェーンバッグ。春は重厚感のあるものより色でラフに楽しんで。

A.淡いサックスはガーリーに使える。（18×28×5.5） ¥7,980／EGOIST ルミネエスト新宿店　B.布生地ボーダーならストライプもかわいらしく持てる。（17×27×6） ¥13,500／DURAS　C.淡いラベンダーはレディなコーデに映えそう。（16×21×7） ¥3,900／GALET'S 渋谷109店　D.派手色はプレーンなデザインで持てば程よいポイントに。（17×18） ¥2,480／Shop NikoNiko



服の色とリンクさせてバッグを選ぶのもオシャレさんの証

クラッチバッグ（21×23） ¥7,980／EGOIST ルミネエスト新宿店　ワンピース¥7,500／rienda（バロックジャパンリミテッド）　イヤリング／スタイリスト私物



ベルト付きトート

ベルトのあしらいとゴールドの金具があるだけで高見えするこのデザインはいつでも欲しくなるよね。異素材MIXが新鮮だよ。

A.オーストリッチ風の素材が高級感アリ。（24×37×10） ¥6,900／GALET'S 渋谷109店　B.デニムMIXは使い回し力高め。［ショルダー付き］（22×33×9） ¥5,900／Ober Tashe 渋谷109店　C.パイソン型押しだから甘さ控えめ。［ショルダー付き］（30×35×11） ¥9,500／Delyle NOIR 渋谷109店　D.春色ツイードは気分が上がりそう。［ショルダー付き］（25×40×14） ¥8,900／GALET'S 渋谷109店　E.清楚な印象。お嬢さんっぽく使える。［ショルダー付き］（25×35×9） ¥5,900／セシルマクビー ルミネエスト新宿店

ボヘミアンバッグ

手織り風の生地感は即ボヘミアンが作れる便利アイテム。普段のバッグをこれに持ち帰るだけで旬なスタイルができちゃうよ。



A.ピンクならボヘミアンもかわいく作れる。（25×39×14） ¥6,300／リラキャンベル（ギャレット）　B.3色フリンジが良いアクセントに。（24×39×13） ¥3,900／リラキャンベル（ギャレット）　C.スターフィッシュの飾りが♡　（21×30） ¥6,500／ジョワナリエ ルミネエスト新宿店　D.渋色のクラッチは白コーデと合わせて。（24×32） ¥4,900／リラキャンベル（ギャレット）

たっぷりトート

荷物が多い日は、形のあるかっちり目トートでピリッと見せるのが大人のたしなみ。子供っぽく見えないシンプルなものが正解。



A.キャンバス×カゴのMIXは夏までOK。［ショルダー付き］（27×40×17） ¥6,900／SAC　B.手持ち部分のデザインがポイント。（30×45×10） ¥10,980／EGOIST ルミネエスト新宿店　C.大人っぽいキャメルはかしこまった場にも使える。（30×44×10） ¥4,629／夢展望　D.ツイードとビジューの女っぽMIX♡（22×39×18） ¥6,900／GALET'S 渋谷109店　E.白黒は仕事にも遊びにも使える。（26×43×12） ¥3,900／GALET'S 渋谷109店　F.赤エナメル加工は高貴な印象に。［ショルダー付き］（25×37×11） ¥3,980／エンジェルハート　G.ドレッシーな場にも◎。［スカーフ、ショルダー付き］（24×45×15） ¥9,800／GALET'S 渋谷109店　H.デニムの色むらがオシャレ。（23×44×17） ¥6,700／GALET'S 渋谷109店　I.マチも広めで実用的。［ショルダー付き］（26×32×9） ¥8,500／rienda（バロックジャパンリミテッド）　J.インパクトが欲しい日はオレンジのバイカラーで。（32×36×14） ¥4,600／Happy&Sac（SAC）

が知りたい!!

ルアップ術♥

体形カバーできる春のおすすめアイテムを紹介！

体型カバーできても、トレンド感がないアイテムはイヤ💧“トレンド・スタイルアップ・女らしさ”の3つをクリアした神アイテムはコレ😊



専属モデル（32歳／東京都）独身・子供なし
桜井莉菜

ゆるニット×細ベルトのセットでボン・キュッ・ボンなシルエットに♥

お悩み2 メリハリがない

コクーンシルエットで女らしい丸みを演出。セットアイテムだとワンピとの相性もバツグン！ 細ベルト付きニットワンピース¥6,500／LIP SERVICE　バッグ¥5,900／one way　パンプス¥8,900／R&E



キラキラビジュー付きハットで視線を上げれば身長が高見え♪

お悩み3 背が低い

足元を軽くすると、さらに目線が上がる✧ ハット¥5,900／Delyle NOIR 渋谷109店　ジャケット¥9,990、トップス¥6,490、ショートパンツ¥6,490／すべてRESEXXY 渋谷109店　チェーンバッグ¥13,500／DURAS　レースアップパンプス¥7,300／R&E



専属モデル（32歳／東京都）独身・息子1人
早川沙世

高めの位置でグラデになった花柄ワンピでスラッと脚長レディ✧

お悩み1 足が短い

ワンピにある色を使えば、カラー小物も失敗なし♪　ワンピース¥7,990／RESEXXY 渋谷109店　ジャケット¥6,900／セシルマクビー ルミネエスト新宿店　ピアス¥1,900／Delyle NOIR 渋谷109店　バッグ¥8,500／rienda（バロックジャパンリミテッド）　サンダル¥11,800／DURAS

女らしくて、しかもスタイルがよく見える春の正解コーデ

アラサー女子のスタイ

お姉さんが洋服を買うときやコーデを考えるときに一番気をつけていること、それは体形カバーできてスタイルよく見えるかどうか!!
今回は、そんな願望を叶えてくれる春アイテムやテクニックをわかりやすくレクチャーします✧

PHOTO_Junji Moroi(ROOSTER) **STYLING**_Tomomi Tanuma **HAIR&MAKE**_Izumi Ueno(f-me) **EDIT&TEXT**_Setsuko Chigira



脚のお悩みが一発で解決する
ガウチョはアラサーの救世主

お悩み5 太ももがはってる

タック入りだから、きちんとしたシーンでも大活躍。ガウチョパンツ¥4,012／ダバガール　ニットトップス¥5,990／GYDA 渋谷109店　ピアス¥2,500、ネックレス¥2,500／ともにMIIA　バッグ¥8,900／Delyle NOIR 渋谷109店 サンダル¥12,500／DURAS



お尻が隠れる長めジャケットで
横幅を簡単にシェーディング！

お悩み4 おしりが大きい

春はコーデが重くならず、だけど引き締め効果のあるグレーが使える　ジャケット¥12,800、ビスチェ¥5,900、ショートパンツ¥5,900、ネックレス¥3,800、パンプス¥15,000／すべてDelyle NOIR 渋谷109店　ベルト¥2,750／rienda（バロックジャパンリミテッド）



お悩み7 胸が小さい

2段のビッグフリルで
胸のボリュームを
一気にかさ増し✧

ハイウエストのボトムで、フリルのボリュームをしっかり強調。オフショルニットトップス¥4,990／GYDA 渋谷109店　スカート¥4,900／Bye Bye　ネックレス¥1,900／Delyle NOIR 渋谷109店



胸下から揺れる
シフォンのフレアで
お腹をふんわり目隠し

お悩み6 下っ腹がぽっこり

フリンジバッグで、流行のボヘミアンテイストをプラス。チュニック¥7,500、デニムワイドパンツ¥9,500／ともにDURAS　ピアス¥2,500／rienda（バロックジャパンリミテッド）　クラッチバッグ¥7,900／BARAK 渋谷109店

法をチェック！

この春は、一歩間違えるとスタイルが悪く見えちゃう難アイテムが多め。正しい着こなしで、おしゃれ＆スタイル美人なお姉さんになろう

春アイテム 1 ロングカーデ

羽織るだけで旬の縦長シルエットが作れるロングカーデ♪ でも重心が下がってしまうから、背が低い子には要注意のアイテムです！



攻略法1 ウエストマーク

OK 細ベルトでくびれを作ってメリハリをキープ！

NG ストンとしたシルエットで寸胴な印象に…

←トップスのペプラムで、くびれがキワ立つ♥ 細ベルト¥3,500／Delyle NOIR 渋谷109店

→カーディガン¥7,900、トップス¥5,900、スカート¥4,900／すべてDelyle NOIR 渋谷109店 サンダル ¥3,054／リエディ



攻略法2 ワントーン

OK 同色でまとめればカーデがなじんでスラリ♪

NG 重いロング×黒で体のラインが大きく見える

←肌なじみのいいベージュも体形カバーの秘訣。カーディガン¥11,800／DURAS バングル¥2,580／EGOIST ルミネエスト新宿店

→トップス¥7,500、パンツ¥8,500、クラッチバッグ¥6,500／すべてDURAS サングラス¥2,990／GYDA 渋谷109店 パンプス¥12,500／rienda（バロックジャパンリミテッド） カーディガン／スタイリスト私物

春アイテム 2 ワンピース

春になると欲しくなるワンピ♥ 今季は一枚でサマになる柄やバランスの難しいロング丈が人気だけど、体が大きい子にはかなりの難題。



攻略法1 デニムJK

OK かためのデニム素材で上半身を引き締める！

NG インパクトのある柄ワンピはガタイのよさを強調

→柄ワンピース¥8,500／DURAS バッグ¥9,500／Delyle NOIR 渋谷109店 サンダル ¥3,054／リエディ

←襟のパールビジューは小顔効果も♪ ノーカラージャケット¥11,900／LIP SERVICE



攻略法2 ロングコート

OK 下半身のラインを自然に削ってくれて細見え♥

NG 普通のアウターだと下半身のラインがごまかせない

→ロングワンピース¥8,500／DURAS ピアス¥1,990、ネックレス¥1,990／ともにRESEXXY 渋谷109店 パンプス¥10,990／GYDA 渋谷109店

←ワンピよりも薄いカラーのアウターを選ぶのもポイント。ロングコート¥9,500／SPIRALGIRL

春のトレンド難アイテム攻略

春アイテム3. コンビネゾン

即おしゃれに見えるから、忙しいお姉さんの強〜い味方✧。「服に着られてる💧」なんてことにならないために、アイテム選びは重要。



OK ライトカラーのアウターで目線を上に引きつける

NG 下が重いワイドパンツはチビっこさんには宿敵…

攻略法1 明るめアウター

←ショート丈でコンパクトにするのもコツ。デニムノーカラージャケット¥9,500／DaTuRa 渋谷109店

→コンビネゾン¥8,490／RESEXXY 渋谷109店　パンプス¥15,000／Delyle NOIR 渋谷109店



OK ロングカーデにはショートタイプがルールです✌

NG 低身長さんのロング×ロングは絶対に禁止！

攻略法2 ショート丈コンビネゾン

←ボーダー×デニムで、ほんのりマリンテイスト♪ コンビネゾン／着用のカーディガンとセット

→カーディガン（コンビネゾンとセット）¥6,900／セシルマクビー ルミネエスト新宿店　ショルダーバッグ¥8,980／NOWiSTYLE　サンダル¥2,961／リエディ　コンビネゾン／スタイリスト私物

春アイテム4 ベージュアイテム

大人っぽいベージュはアラサー女子にもおすすめ！ 若い子と同じ着こなしだと粗が目立つから、年代にあった着こなしで楽しむよ★



OK 変形デザインで二の腕もお腹まわりもオールカバー♪

NG タイトなニットだとアラサーの体形がリアルに浮き彫り💧

攻略法1 変形ニット

←ナナメに入ったリブのラインも、引き締め効果あり！ ニットトップス¥8,900／DURAS

→デニムパンツ¥5,170／ダバガール　ハット¥3,500／Ray Cassin　ショルダーバッグ¥1,842／KOBE LETTUCE　バッグに巻いたスカーフ¥2,580／EGOIST ルミネエスト新宿店　サンダル¥2,961／リエディ　トップス／スタイリスト私物



OK 脚の太さはカバーしつつ長さを詐欺れちゃいます♥

NG 流行のゆるずるコーデはスタイルアップと無縁

攻略法2 ショートトップス

←首・手首・足首の細い部分を見せれば、全体が細く見える😉　トップス¥6,000／rienda（バロックジャパンリミテッド）　ネックレス¥1,990／RESEXXY 渋谷109店

→フレアパンツ¥8,990／GYDA 渋谷109店　イヤリング¥1,990／RESEXXY 渋谷109店　クラッチバッグ¥4,900／one way　サンダル¥2,961／リエディ　トップス／スタイリスト私物

今すぐ着られる！春まで着れる！最旬ドレスを大公開♡

私達sugarのパネル柄にもう夢中♥
「お揃いコーデ」で春が始まる！



インパクト大のバロックデザインが差を付ける♡
今春のトレンドパネル柄×細ベルトが存在感抜群♡

パネル柄に散りばめられたビジューが華やかさを演出してくれます。大胆に開いた胸元が視線を独占♡
ドレス¥20,800 / プリンセスパールイヤリング¥4,500 / ネックレス［左］¥2,800 / ［中］¥4,500 / ［右］¥3,500 / すべて sugar

sugar infomation

INFO 01: LINE@友達登録で♡
限定・撮影動画オフショット写真ページ公開！
限定動画、最新ドレス情報など毎日配信中♡

INFO 02: sugarプレミア会員スタート♡
リピータさんに嬉しい盛り沢山の内容です！
プレミア会員になると誕生月に嬉しいプレゼントも♡

INFO 03: モデルさん特別ページ公開♡
今月からsugar公式サイトでモデルさんページがオープン♡モデルさんの秘密を暴きます♡

model.小原優花 桜井莉菜 杉山佳那恵
camera.花岡直行 hairmake.丸山あゆみ

sugar
http://www.sugar-net.com/
sugar 公式

LINE@ sugar-dress
Instagram dress_sugar

肌の調子が悪くても厚塗りはしたくない♥

対策本部!!

朝、起きたらポチッと吹出物が！　カサカサして化粧がのらない！　アラサー世代の肌には「こんなハズじゃ……」という突然のトラブルが頻発💧　そんな肌トラブルに対するみんなの対策法をベースメイク、スキンケア、インナーケアのテーマごとに伝授します♥

PHOTO_Hirofumi Yamashita (f-me) HAIR_Anri Mitsuishi EDIT&TEXT_Chie Nagamine

※誌面に掲載されている美容法は、あくまで口コミ、アンケートをもとに作成したものです。実行の有無は自己責任のもとにお願いします。

01 Base makeup

高機能ファンデの力を借りて、できるだけ肌をいたわる！

ベースメイク対策本部！

薄化粧にして負担をかけずに休ませる♥　どうしても隠さなきゃいけないときは高機能ファンデを頼って隠してる✧　そんなみんなのベースメイクテクを紹介！



Vivianカラコンアドバイザー（32歳／東京都）独身・子供なし
美咲さん

美咲はミシャのファンデを使い分けする♥

ミシャのファンデはカバー力が強いマットタイプとモイスチャータイプがあって、その日の肌の状態で使い分け✧ 乾燥肌だから普段はモイスチャーを使うけど、吹出物がでたり、くすみが気になるときはマットでカバー！



ミシャ M クッションファンデーションの右がマット、左がモイスチャー♥　柔らかいクッションにパウダーとリキッドをしみこませてあって、しっかりカバーなのに重くない♪

肌荒れ緊急

カサつき、くすみ、大人ニキビ……

アラサーになると肌にもいろいろ事件が起こる!!



脱厚化粧で肌自体をきれいに保つ努力をする♥

RIRIはミネラル系コスメにチェンジする♥

大人ニキビができたり、乾燥がひどいときは、肌への負担が少ないミネラル系にチェンジ♪　若い頃は隠せばいいと思っていたけれど、大人の肌はそうはいかない💧　荒れているときこそ、しっかり保湿してナチュラルに仕上げられるようにするのがベスト！

つけたまま寝てもOKなほど肌にやさしい、トゥベールのミネラルファンデーション。左のパクトは紫外線防止用♪　ベースは右の2色を混ぜて肌色を調節！

下地にはルジェBBジェルクリームを使うよ♥　CCクリームとBBクリームを兼ねていて保湿力高め♥　紫外線のブロック効果も高い優れもの！

ダンサー（27歳／東京都）独身・子供なし

RIRIさん



隠せるものはきちんと隠す！大人肌の鉄板ルール♥

古橋綾香はカバーマークのコンシーラーでカバー♥

吹出物もクマもくすみも、隠したいところはコンシーラーで部分的に隠してる♥　コンシーラーはいろいろ試したけど、カバーマークがベスト✧　やわらくて伸びがいいし、厚塗りしなくても、しっかりカバーしてくれる♪



5年ぐらい前から愛用してるカバーマークのブライトアップファンデーションし♥　他を試しても、結局コレに戻っちゃいます✧

医療関連会社勤務（32歳／東京都）既婚・息子1人

古橋綾香さん

他にこんなこともやってます♥

下地にヒルドイドを使う♥（奥山絵里奈）

皮膚科で処方されたヒルドイドを、乾燥して化粧ノリが悪いときは、下地替わりにしてる♪　すごくうるおって肌がしっとりする♥　キメも整うよ✧



下地にコラーゲンゲルを使って保湿強化♥（矢野ユウキ）



下地をドクターシーラボのアクアコラーゲンゲル美白にして、肌にやさしく♥　美白のために普段使いにしたらニキビも減った気がする✧

軽めのCCクリームで負担をかけない♥（大城あい）

普段は雪肌粋BBクリームで、生理前とかで肌荒れしそうなときは、もっと軽いスガオ AirFitCCクリームを使って軽く仕上げてる😊



BBクリームで肌にうるおいキープ♥（木村美和子先生）

荒れたらとにかく肌にストレスをかけない！　フレッシェルのミネラルBBクリームは、程よくツヤ感が出るので、仕事のときはこれだけに♪



肌荒れ改善に即効性があるのがスキンケア。オリジナルのパック法から、皮膚科の基礎化粧品まで、アラサー世代が実際に試して効果を実感している対処方がコレ✧



どこにいても乾燥するから…重点的に保湿ケアする♪

青木えりは基礎化粧品を変えて、ミストで常に保湿する♥

とにかく乾燥肌で、新幹線で移動しているだけも、カサついてきてヤバい…💧 だから化粧の上から保湿できるRMKのミストは必ず持ち歩いているよ♪ それでも荒れたら、基礎化粧品をアクセーヌにチェンジする😊



荒れたら乾燥もニキビも両方ケアできるアクセーヌの基礎化粧品にチェンジ♥ 低刺激で乾燥してピリピリ痛みが出てるときも使える！

外出時の乾燥対策に持ち歩いているRMKのハーブミスト♪ 化粧の上から手軽に水分補給できるので便利！ ハーブの香りにも癒される♥

カバーマークのセルアドバンストマスクは、6枚8000円と贅沢だけど効果は抜群！ 2〜3日後に顔がキュッと引き上がる♥

青木えりさん
広島の看護学生（30歳／広島県）
独身・子供なし

中出真菜はホホバオイルとニベアを混ぜて保湿する♥

家族全員が乾燥肌！ かゆみが出たりするので、肌トラブルは娘と一緒に皮膚科のお世話に😊 ロコロイド軟膏はかゆみが出たりしたときの緊急処置用😺 普段の保湿にはニベアに無印良品のホホバイオイルを混ぜて使ってる✧



ホホバイル+ニベアは全身ケアにもおすすめ！ 900円とコスパのいい無印良品のホホバオイルを知ってから、遠慮なく使えるように♥

皮膚科で処方されたロコロイド軟膏。炎症を抑えてくれるので、乾燥のかゆみやピリピリ感が治まる♥ どうしようもないときに頼ってます！



娘と一緒に皮膚科のお世話になりっぱなし♥

中出真菜さん
主婦（31歳／東京都）
既婚・息子一人・娘一人

矢野ユウキさん
株式会社BATIS勤務（27歳／広島県）
独身・子供なし



毎日のパックでトラブル回避♪ あとは食生活に気をつける！

韓国パックの中でおすすめしたいのが、ブラックパールO2バブルマスク。シートはコラーゲンで保湿、ボトルは炭酸で毛穴の汚れをオフ！

矢野ユウキは韓国のパックとオリーブオイルで直す♥

韓国パックは種類が豊富で、コスパもよくってほぼ毎日やってます♥ 乾燥して化粧ノリが悪くなってきたな、と思ったら保湿効果の高いスペシャルパックでケア！ 大人ニキビには、オリーブオイルを使ってケアしてます😊



大人ニキビができたらオリーブオイルで直す✧ 塗って寝るだけで本当に早く治る♥ まつエクサロンのスタッフさんが教えてくれた😊



Skin care 02

みんなが効くと実感した
おすすめケア方法を紹介！

スキンケア 対策本部！

肌にいいことはとにかく試す！
情報収集もぬかりなし♥

ヨガインストラクター
（29歳／東京都）
独身・子供なし
真優川 咲さん

真優川 咲はダラシンローションで集中ケアする♥

突然できる大人ニキビは、池野クリニックのダラシンローション&VCローションで対処♥　ダラシンローションはジャブジャブ洗うように、3回繰り返してつけるよ✧　さらに化粧水でティッシュパックしてニキビ跡もアケする♪



化粧水はティッシュパックしやすいよう、使いやすいポンプタイプに入れ替えて使ってる✧　顔にティッシュをのせて上から垂らしちゃう！

スキンピールで角質ケアをする♥（鈴木愛美）

肌の代謝を高めてくれる美容液、タカミ スキンピールで、荒れた肌の修復も早く！　お風呂あがりはボディローションを顔にも塗っちゃいます



毎日のパックでしっかりお肌に栄養補給する♥（MERI）

パックは毎日する！　朝晩はコスパのいいクリアターンの50枚入り♥　週1のスペシャルケアにはオクシェルのシャンパンパックを。ニベアは半身浴でたっぷり塗ってパックする♥





ちなみに…
かぶり率No.1はヒルドイド

皮膚科で処方してもらうヒルドイドは、いろんな人が保湿剤として使っていた。「高級クリームと同じぐらいの効果がある！」とみんな大絶賛♥

皮膚科の基礎化粧品にチェンジする♥（美咲）

咲ちゃんも通ってる、池野クリニックにお世話になってる　肌荒れのとき、疲れて肌に元気がないときは、クリニックの基礎化粧品に変えているよ♪　特にVCローションは神✧



天然のスクワランを化粧水に混ぜて保湿する♥（大城あい）

ニキビはペア アクネクリームを塗って治してます♥　スクワランの原液は漢方薬局で購入。化粧水に混ぜて使ってる♥



ヒアルロン酸注射でしっとりうるおいリップに♥（美和子先生）

唇の荒れに即効性があるのがヒアルロン注射。内側からうるおって、リップクリームなしでもぷるぷるに♪「無痛リップデザイン」なら痛みもなし！　ぜひ試してみて♥



他にこんなこともやってます♥

馬油 or プロペトとローズヒップ美容液を混ぜて塗る♥（RIRI）

左からコスメキッチンのローズヒップオイル、皮膚科のプロペト、薬局の馬油♪　右はコスメキッチンのこんにゃくスクラブ。週1回の角質落としに！



濃密泡洗顔とスペシャルパックで対応する♥（古橋綾香）

洗顔はとても大事！　もっちり泡のイクスピュア DR AHAホイップ&ストップで角質ケアをする✧　ルルルンのパックは、沖縄限定シークヮーサーサワーの香り♥





コラーゲンをたくさん摂っていつでも内側からプルプル肌に♡

ラ・ブージュ デンタルクリニック院長
木村美和子先生
(34歳／東京都) 独身・子供なし

美和子先生は
外食時もコラーゲンを摂取する♥

外食続きのときは、メニュー選びに気を使ってます♥ 特に肌荒れしているときはコラーゲンを摂るようにして、鶏手羽をよく食べてる😊 もちろんサプリも併用！



高濃度コラーゲンのサプリ、DAAC-01♪ お湯で溶けて、冷やすとゼリー状に固まるので料理にも使える♥ クリニックで扱ってます！

美和子先生のコラーゲン摂取な外食例！



大城あいは
薬局で相談してベストなモノを選ぶ♥



便秘がちなときも、すぐ肌に出る◇ ウィズワン エルは漢方系だけど効き目が強いので、緊急時に飲んでる！



ヘルスエイドのマルチビタミン&ミネラル。食事で摂りにくい必要な栄養素が凝縮！ 1回分ずつ包装されているから、持ち歩きにも便利♥



ヘルスエイドのヒアルロン酸は20日分で3000円ぐらい♥ 口まわりがカサカサして、肌の水分が足りない！と思ったときはコレ

ほぼ毎日通っている薬局があって、そこの薬剤師さんに自分の状態を相談！ 便秘からビタミン不足まで、その時々のトラブルに合った商品を教えてもらって対応してます♥

美容室経営&アクセサリーデザイナー
大城あいさん
(28歳／東京都) 既婚・子供なし

肌状態と体調を観察して今必要なものを考える♡





イベントコンパニオン
奥山絵里奈さん
(31歳／東京都) 独身・子供なし

生野菜やくだもの、生魚などで酵素もしっかり摂ります✧

奥山絵里奈は
豆乳とビタミン補給でケアする♥

胃腸が弱くて、内臓が疲れて肌荒れするから、食事はできるだけ胃腸に負担が少ないものに🐱 豆乳は毎日飲んで、料理にも使ってる♥ 食事で摂りきれないビタミンはサプリで補ってる✧

豚肉と白菜入り美肌豆乳なべ





薬局で勧められて1カ月ぐらい飲んでるシスティナC。ターンオーバーの乱れを正してくれるので、キメが整ってきて、クマも薄くなったかも😊



飲みやすさもあって、今一番お気に入りのドリンクがアルフェ エフイーアップ。顔が疲れてるな、と思ったときに飲む♪

鈴木愛美は
食事に気をつけてビタミン剤を飲む♥

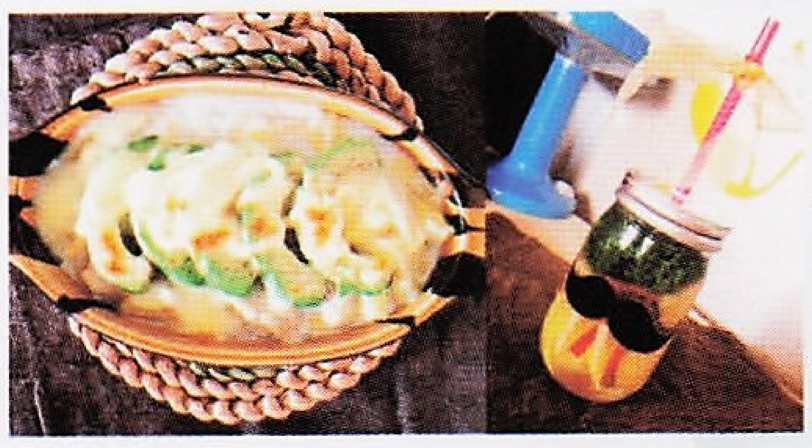


肌荒れを治してくれたザバス スーパーマルチタブ。それまでサプリに頼ったことがなかったら、正直びっくり😊 以来、肌荒れしたら飲んでる

目が腫れて口内炎ができるほど、ひどい肌荒れを改善してくれたのがザバスのビタミン剤！ 食事にも気をつけて、美肌食材のアボカドを料理に使ったり、デトックスウォーターでナチュラルな肌対策もしてる♥



腸の調子を整えてくれるオリゴ糖は、肌荒れの原因になる便秘解消用。砂糖代わりにコーヒーや紅茶、料理にも使えるから便利！



デトックス&アンチエイジング

芸能プロダクション運営
鈴木愛美さん
(28歳／東京都) 独身・息子2人

体の中は子供たちと一緒にナチュラルにケアしたい✧



03 Inner care

肌荒れしないためには体内のケアが最重要！

インナーケア対策本部！

荒れちゃったときは、食事やサプリで肌に内側から栄養補給！ 肌荒れ防止にも役立つ、インナーケア対策を紹介します♥ 簡単に取り入れられるものもあるので、ぜひ参考に✧



こってりしたものは控えて野菜中心の食事で整える♥

主婦&TOKYO NADESHIKOブロガー
(35歳／東京都) 既婚・子供なし
MERIさん

MERIはカルパッチョで美肌づくり♥しょうが湯で代謝アップ♥

アルコールやコーヒーなどの刺激物も控えて、野菜中心の食事にしてる♥ 特にアボカド+サーモン+トマトのカルパッチョは肌の修復力を高めてくれるおすすめメニュー✧ しょうが湯も飲んで、体を冷やさず代謝をアップ



しょうが湯は、毎日続けられるよう手軽な市販のものを使ってる 朝起きたら白湯を飲んで、胃腸を整えるのも肌荒れには効果的！



アボカドとトマトとサーモン最強美肌コラボ

スーパーフードにハマってます♥（RIRI）

最近は朝食にチアシードとコスメキッチンのスーパーフードの粉を摂ってます♥ チアシードはヨーグルトにかけて、スーパーフードは豆乳に溶かして、それぞれ摂取！ 外での水分補給は持ち歩きに便利なアルミパックの水素水に✧ 通販でお安くまとめ買いしちゃってます♪



酵素＋酵母サプリでとにかくデトックス♥（真優川 咲）

お菓子が食べたくなったら、マクロビ系のお菓子で✧ 消化吸収を助けてくれる酵素母で、胃腸を元気に♥ カロリーもカットするので、ダイエットにもなる！



他にこんなこともやってます♥

レモン水で水分と一緒にビタミンCを摂る♥（矢野ユウキ）

水は1日1.5ℓ飲むようにしてる♥ そして家での水分補給はレモン水でビタミンCも摂る✧ ボトルで作り置きしておけば、面倒くささもないのでおすすめ！ フルーツも毎日食べるようにしてます♪



思えば……コレが肌荒れの原因に！

アラサー世代の肌あれ原因はコレ！

メイクしたまま寝たとき（古橋綾香）、寝不足（大城あい）、忙しい日が続くと荒れる💧（RIRI）、お菓子の食べすぎ！（美咲）、季節の変わり目（中出真菜）、ストレスに負けたとき（鈴木愛美）、連続焼肉&チョコ食べ過ぎ！（MERI）



次の日がヤバ～イ！

ヨーグルトと美チョコラで集中ケア♥（美咲）

大人ニキビができたときは、美チョコラを飲んでる♥ 相性があるのかもしれなけど、これが一番効くみたい！ 腸内環境を整えてくれるヨーグルトはお肌にもいいから、できるだけ毎日食べるようにしてる 濃厚なタイプが好きで、はちみつをかけて食べるよ♥



ヘリオケア ウルトラDとトラネキサム酸でシミ防止♥（古橋綾香）

皮膚科のトラネキサム酸は、シミを薄くしてくれる薬で、口内炎や肌荒れにも効果があるそう。はじめたばかりなので、今後の肌が楽しみ！ 体の内側から効果を発揮する飲む日焼け止め、ヘリオケア ウルトラDも飲みはじめたよ✧



青汁&ハイチオールCで日常のケアを♥（青木りえ）

野菜不足を補うため、カバンの中にはいつも青汁が ペットボトルの水に入れて、飲んでる♥ サプリは二日酔いにもいいハイチオールCに！



決定!!

6月からはじまったマッコイギャップ美人コンテストもいよいよ最終章！　去年の末に都内で行われたグランプリ大会には全国からファイナリスト19名が集結！　グランプリに輝いたギャップ美人、河原千佳さんにもクローズアップ♪

PHOTO_Natsumi Takemura [MAIN], Ryuzaburo Tabata [EVENT]
HAIR&MAKE_Chisato Danjyobara [MAIN]
EDIT&TEXT_Yuriko Isayama

まずは2015年12月15日に行われたグランプリ大会の様子をPLAY BACK

ファイナリスト20名のスピーチタイム✧　ひとりひとりのドラマに会場が耳を傾ける



右から、11月に開催された大学のミスコンでも準ミスになったという佐藤みなみさん。歌手を目指している安田有紀さん、ウエスト11cmもサイズダウンした小島歩さん、産後太りを解消した松下結実さん、モデルを目指すジャスティス愛理さん。

恵比寿アクトスクエアにて行われたグランプリ大会

全国から19名のファイナリストが恵比寿に集結！ グランプリ獲得者には副賞としてメディア出演などのチャンスも♥



会場はラグジュアリーで煌びやかな大人空間！



会場５分前のエントランスはたくさんのお客さんで溢れました✧



会場ではシャンパンやワイン、ビュッフェも登場♪

3人の受賞者が涙を浮かべて表彰台に立つ

マッコイ賞には高柳裕香さん。トロフィーと副賞5万円相当のマッコイ製品が贈られました。



審査員特別賞の高橋李佳子さんには、トロフィーと副賞の3万円相当のマッコイ製品が贈られました。



審査員全員一致でグランプリに選ばれたのは河原千佳さん✧ トロフィーと 10 万円分の旅行券が贈られました。

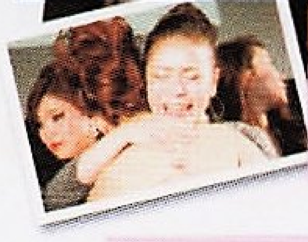


そしていよいよグランプリの発表のとき。



新居社長がグランプリを発表！

栄えあるグランプリは、河原千佳さん！



思わず抱き合って喜ぶ河原さんとエステティシャンの平岡さん。



ゆんころより発表されたマッコイ賞には、高柳裕香さん！ ヘルシーボディが印象的でした。



忍成修吾さんより発表された、審査員特別賞には高橋李佳子さんが選ばれました！

審査員には俳優の忍成修吾さんも！ねば～る君も応援♥



審査員は、右からマッコイ・チーフインストラクター瀬良加奈子さん、俳優の忍成修吾さん、マッコイ代表取締役の新居理恵さん、ゆんころ、本誌編集長。最終審査には会場での投票も行われ、審査員が総合的に各賞を決定✧



ファイナリストのみなさん、感動をありがとう！







マッコイ賞

（24歳・主婦）
高柳裕香さん

産後太りで旦那から痩せたらと言われていました💧　キレイに痩せられて周りの人から「キレイになった」と言われて嬉しい♥



担当したのは　癒やしのサロン～リリオ～
新井ベロニカさん

体重は4.7kg、ウエストは7cmも細くなり見違えました！　特に下半身の歪みがとれたことでバランスのいいスタイルに✧



審査員特別賞

（21歳・学生）
高橋李佳子さん

ウエストや二の腕はもちろん、指先や足先までキレイに脂肪が落ちたと実感。施術開始前からつけていた指輪が緩くなって感激～！



担当したのは　ビューティーガーデン
千野真寿美さん

バランスよくサイズダウンできるよう、歪みを整えながらボディメイク。1年で10kg増えた体重も元に戻り、美しいボディに。

ファイナリストを生み出した、実力サロン&エステティシャンをチェック！

- 大阪府　レコンテ本店　前田桂子さん
- 東京都　アコラージュ　伊藤名月さん
- 東京都　加圧ビューティテラス・クラスワン恵比寿店　竹浪 舞さん
- 東京都　ラシーヌ　小林由美さん
- 三重県　アムール ボーテ　大河内 郁さん
- 東京都　アクアボーテ　占部由香さん
- 奈良県　ホット・グッド・シー　山本受実さん
- 広島県　コスメティック&ビューティグランディール　福岡直子さん
- 大阪府　サロンラレーヌ　甲斐優子さん
- 岡山県　エステティックサロンアンテイン　竹本祥子さん
- 岡山県　マートル　長谷川和子さん
- 東京都　サロンドヴィーナス新宿店　小俣千夏さん
- 東京都　ティアラ西麻布店　冨樫倫子さん
- 神奈川県　酸素カプセルサロン君の風　小原敦子さん
- 栃木県　ビューティ&ストーンスパ花　高橋美咲さん
- 千葉県　シャングリラ　石井真奈美さん



株式会社マッコイ
大阪府大阪市中央区西区心斎橋1-5-5 アーバンBLD心斎橋5F
http://www.mccoy-nonf.com

マッコイ
ギャップ美人コンテスト

グランプリ

グランプリ

グランプリは兵庫県在住、2児のママ
河原千佳さん(23歳)に決定♥

ひとり目を出産して以来、信楽焼のたぬきみたいと言われていた私ですが、ビキニの着られる美人ママになることが夢でコンテストに応募。9月から週に1回のサロン通いがスタートしました。はじめて施術を受けた日は、まるで出産のような痛さに驚愕！　でも回を重ねるごとに無駄な肉だけが落ちていって、1カ月後には「顔小さなったなー！」と言われるように♪　ひとり目出産以来、ずっと悩んでいた肩こりと腰痛も改善しました。12月頭に2次審査で残ったことがわかってからはラストスパート。乳幼児と2歳の育児をしながら、1回も休まずサロンに通えたのは主人と近くに住んでいるお義母さまがサポートしてくれたお陰です♥　今回の受賞は人生ではじめて努力して実らせることができた貴重な体験。努力することの楽しさや、過去ではなく今の自分に向き合う大切さを知ることができて、本当によかった。外見だけでなく内面も磨くことができました



これぞギャップ美人！ 驚きの
BEFORE→AFTER



ゴッドハンドの施術を拝見!



1. まるで出産！ 「吸って～、吐いて～」の壮絶施術でウエスト-11cm!

筋膜を剥がして癒着をとることが、マッコイ筋膜リリースの特徴。脂肪ではなく筋肉にアプローチするので癒着があるほど痛いんです。例えばウエストは息を吐きながらぐーっと力を加えて下から上に指を滑らせて筋膜を剥がすのですが、最初は激痛！　でも11.7cmもサイズダウンできたからよかったです♪





Esthetic Resort coco
平岡麻衣さん
確かな技術と豊富な知識で結果を出す、この道12年のベテランエステティシャン。施術はもちろん食事指導などトータルアドバイスでキレイをサポート。

2. ていねいな食事指導でNO運動なのに体重-8.9kg&体脂肪13.7%!!

平岡さんの指導で、朝はマッコイのライブフードに置き換えて、昼は野菜と良質なタンパク質、夜は野菜メインの食生活に変えました。野菜の蒸し料理をよく作って食べましたね。グランプリ大会の直前は朝も夜もライブフードに置き換えてラストスパートをかけました。

酵素、チアシード、スピルリナ、乳酸菌などを配合した置き換え食。豆乳と割って飲みました♪



ライブフード、シェイカー付き（14食入/￥8,000・税抜）



ブロッコリーとにんじんの蒸し料理♪　夜ごはんの定番になっていました。



マッコイギャップ美人コンテストグランプリ
河原千佳さん
(23歳／兵庫県)既婚・息子2人



“過去の栄光にすがってたらアカン！”旦那の言葉が私の心に火をつけました♥

FILE 01 加賀美早紀

専属モデル(30歳／東京都)独身・子供なし

窓越しの恋

16歳だった私のロミジュリな恋♡



当時の私♥

自立したくて女優に。『プラトニック・セックス』でデビューした頃。



「別れよう」って言葉は本心じゃない。

ほんとは「なんで？」って聞いて欲しかった…。

あの頃の私が頑張ったこと

学業と芸能活動の他に、掃除、洗濯、洗い物とお弁当作りが私の仕事。家政婦さんがいればなって思うような超ハードな高校生活。

この恋で成長したところ

自分のことばっかりじゃなくて、周りにも目を向ける気持ちが芽生えた。自分のことを客観的に見られるようになったのは彼のおかげ♥

彼はこんな人

- 10歳くらい年上で独特な雰囲気の人
- 物腰が穏やかで聞き上手。包容力がある
- 「結婚しようね」って話もしてた

その頃私は16歳。女優になったばかりで、「幸せってなんだろう」とか、「なんで生きてるのかな？」とか、考えてるような子だった。そういうこと言うとみんな「なにカタいこと言ってんの」ってしらけるけど、彼は「それは多分こういうことじゃないかな？」って、自分なりの答えを必ずくれて、それが私には感動的だった。「女優として早紀が生きていることで知らない誰かが頑張ろうと思ってくれたり、幸せになってくれたりするんだよ」って言われたのを覚えてる。年上で芸能界にも理解があって、恋人だったけど同時にお父さんに近い感覚もあった。

うちは片親で母親が忙しかったから家事全般は私の役目。学校が終わったら家のことをしなきゃいけなかったら普段は彼に会えなかった。だから、仕事で都内に出たときは、5分でも10分でもいいから極力会うようにしていて、その時間が大切だった。大抵は彼が仕事帰りに千葉の私の家までタクシーで来てくれてた。といっても、窓からお互いの姿を見ながら携帯で話すだけだったけど。デートらしいデートは一度もできなかったな。周りにバレないように距離を取って歩いて、彼が先にタクシーに乗って、途中で私を拾ってそのまま彼の家へ行くのが精一杯。

1年つき合ってた中で、家を出ることも考えていたし、彼と「結婚しようね」なんて話もしてた。でも、私は彼にふさわしくないんじゃないかとか、負担になってるんじゃないかとか勝手に悩んだりもしてたし、睡眠時間を削って会いに来てくれることに申し訳なさも感じてた。家のこと彼のこと自分の気持ち、心がはち切れそうになって、ある日、いつものようにタクシーで来てくれた彼に、「別れよう」ってメールした。別れたいなんて思ってないのに…。タクシーが走り去る音がしてしばらく経った頃、「わかった」と一言返信があった。どうして「なんで」って聞いてくれないの？　後悔してももう遅い。子供だった…。

彼への気持ち、だいぶ引きずったけど、今は全部いい思い出。彼は、私を全部肯定してくれた人で、物事の見方や考え方、いろんなことを教えてくれた人。今の自分があるのは彼のおかげだと思う♥

左の足につけているトゥーリング、元々は彼からもらったおそろいのプレゼント。撮影でつけ外ししているうちに壊れてしまったけど、自分で買い直してずっとつけている、私の大事なお守り♥

実らなかった想いも、望んでなかった別れも、すべて今に繋がってる。

また笑顔で彼に会いたい。

れられない恋愛物語をお届けします✧ PHOTO_Satoshi Ohmura、Youki Oneyama(JOPS)[KANAE、MAYUSAKI、AYAKA] HAIR_Chiharu Koya[RIRI、ANGEL、RINKA] TEXT_Midori Sasaki THANKS_EASE、YGP

TITLE 02 杉山佳那恵

専属モデル(30歳／東京都) 独身・子供なし



当時の私♥

大学2年生から4年半交際。人なつっこい犬みたいにピュアだった♥



あの頃の私が頑張ったこと

彼とつき合ってちょっと経った頃から読モを始めて、「もっと可愛くなろう！」ってメイクとファッションの研究に余念がなかった😊

この恋で成長したところ

感情をむき出しにして相手にぶつけるのをやめた(笑)。大事な人ならなおさら、思いやりの気持ちを持たなきゃいけないと思ったよ♪

イベサーの男。

知り合うためにあらゆるツテを頼って接近！

彼のことは一方的に知ってた。大阪の有名なサークルの人で、ホームページも見てて「カッコイイ♥」って思ってたから、あらゆるツテを頼って彼がいる場に呼んでもらった。「これだ！」と思ったときの行動力には自信があるんだ♪ 話も合うし性格も良さそうだし彼女もいないし、そこからぐいぐい押した。「何してるの？」「遊ぼう♪」って、しつこいくらい誘ってつき合うことができた♥

好きになったのは私のほうだけど、つき合ってからは本当に大事にしてくれたし愛されてた。優しくて頼りがいがあって何より私のことよくわかってる。何気ない会話から悩みや愚痴まで、欲しい答えを返してくれる。コンピューターみたいに正解の反応をしてくれる人だった♥

大学の帰りに彼の部屋に行くのが日課で、時間が許す限りいつも一緒だった。彼の友達と私の友達もつき合っていたから、ダブルデートとかもしてた。思い出深いのは卒業旅行と称して2人で行ったディズニーランド♥ 3万円ずつ出し合って、夜中に車で大阪から出発した。開園前に着いてワクワクしながら車中で仮眠取ったことも、ランドの中でバカップル丸出しではしゃぎまくったことも、思い出すだけで自然と笑顔になっちゃう😊

卒業後、彼はコンサル関係の会社に就職して、私はモデル一本になった。社会人になって前ほどはべったり一緒じゃないけど、変わりなく仲良くやってた。変化が訪れたのは社会人2年目。彼が転勤して遠距離になった頃。私によくしてくれる彼になぜか腹が立った。理由なんかなくてなんだかいつもむしゃくしゃしてた。記念日にお花が届いてもそれすらもムカつく。反抗期の娘とお父さんみたいな関係。彼の優しさに甘えて、素の自分以上のものを出しすぎて、自分で自分が手に負えない。彼のことは好きなのに、彼といるときの自分は嫌いだった。

私が上京する決意を固めたタイミングで彼とは別れた。最後の話し合いは大晦日だった。彼が私の実家まで来てくれて別れたくないって泣いたけど、その時私は東京での新しい人生しか考えてなくて、4年半の長い関係が終わった。その後も彼氏はできたけど、彼くらい私のことわかってくれる人はいなかったな。あんなに理解されてる状態って実は奇跡に近かったんだなって、だいぶ後になって気づいた。優しさ、心の広さ、愛情の深さ、彼に対しては感謝の気持ちしかない♥

彼はこんな人

- 同い年で、やや亀梨風のシャープな顔立ち
- 一目見た瞬間にハートを持っていかれた！
- 富士山の裾野より広く海より深い懐の持ち主

100%正解の反応をしてくれる彼、親より親友より私のことがわかってた。あんな人にはもう二度と出会えない…。

私史上、最も特別な恋の物語♥

あの人以上に好きになる人なんていない——。

いつかこの恋を思い出して

好きって気持ちは止められない。気づいたときには落ちているのが恋♥ 想いをぶつけた片想いから、傷つけ合った青春時代の恋、最愛の今彼まで全11話。お姉さんの忘

FILE 03 RIRI

ダンサー(27歳/東京都)独身・子供なし



当時の私♥

地元の仙台で動物看護士の専門学校へ通う19歳(右)。クラブ活動も活発(笑)

ハートのラグで終わった恋

大好きだったけど結婚するには早すぎた!

彼とは2年続いて、私にとっては初めての大恋愛♥ 出会いは体入で行ったキャバクラ。彼は同僚2人と来てて、北海道から転勤してきたばかり。つき合ってすぐに彼の部屋で同棲した。仙台駅の裏に彼の家があって、免許取り立てだった私は、会社まで車で送って行ってあげたりしてた。駅裏の道を手をつないで2人で歩いたり、彼氏と同じ家に帰れたりするのが幸せだった♥ 愛されていたし優しい人だった。彼の車のバンパー壊しちゃったときも、「車がおまえのこと守ってくれたんだよ」って責めなかった。結婚するなら彼だと思ってた♥

でも、優しさも馴れてしまうと当たり前になる。私は若かったし遊びたい盛りで、恋愛以外にもダンスやクラブ通いが楽しかったし、段々と同棲が窮屈になってきた。別に好きなときに彼の家に行けばいいやって、彼も同意の上で円満に同棲は解消した。ぶっちゃけちょっと浮気もしてた。浮気とすら言えないほど軽い気持ち。悪気もまるでなかった。DJとかラッパーとか一緒に遊んじゃったりして朝帰り、みたいな。結局、そういうことが積もり積もって、「どれだけ許せば気が済むの? もういい加減にしてよ」みたいな感じで別れた。気が動転して泣いてすがって拒絶されたのは覚えてる。「今さら泣いて謝っても遅いよ」って。しつこくヤダヤダ言ってたら、電話もブッチされて音信不通になった。

着拒されたことで、ずっとモヤモヤしていて、しばらく経った頃に、「納得いかない!」って彼の家に行ったことがあった。クラブ帰りで酔った勢い。持ってた合鍵で思い切ってドアを開けたら、部屋の真ん中にドーンとハートのラグマットが敷いてあった。「ああ、終わったな」って思った。思えば同棲解消してから会う回数も減ってたし、その頃から女の気配はあったんだろうな。自分のことに夢中すぎて全く気づかなかったけど。せめて彼と彼女が留守だったことは不幸中の幸い。はち合わせしなくて本当によかった!

その後すぐ、風の噂で彼が結婚したって聞いた。相手は同じ会社の事務員の人だって。きっと、私とは全然ちがうタイプの人と結婚したんだろうな。

彼と同棲してた頃、「Aqua Timez」の「千の夜をこえて」をよく聞いてた。今も、この曲を聞くとあの頃の感情や情景が一気によみがえる。彼の家に続く駅裏の道、2人で暮らした部屋。どこまでも優しかった彼、自由奔放すぎた自分…。



あの頃の私が頑張ったこと

アーティストのバックダンサーをしたり、クラブのショーケースでダンスをしたり、人生の中で一番、本気でダンスに取り組んでた♥

この恋で成長したところ

いい女になるために、引き際の潔さは欠かせないなと思った。あと、当たり前なことではあるけど浮気はよくないことだと知った(笑)。

\彼はこんな人/

- 小池徹平似の目がくりっとしたナイスガイ
- 結構稼いでる大手のエリート証券マン27歳
- 結婚願望かなり強め。すぐにでも入籍したい

散々裏切ってやっとわかった、
特等席にいるのは彼だって——。
気づいときには、もう手遅れ。

ELLE

04 大城あい

美容室経営&アクセサリーデザイナー（28歳／東京都）既婚・子供なし



当時の私♥

朝から晩まで人生まあくん一色。お洋服はLIZ LISA一色♪

超束縛男

キング・オブ・ソクバッキー その名は〝まあくん〟

高校時代を捧げた〝まあくん〟は、同じ高校の同級生。それぞれ他校に彼氏彼女がいたけど、恋の相談とかしているうちに急接近して、「あいのこと好きになっちゃったから彼氏と別れて」って言われた。なんて強引なんだろうってキュンとした♥

ずっと一緒にいたいからって、私のバイト先で彼もバイトし始めたり、束縛の片鱗は最初からあって、つき合い出してからはフルスロットルだった。携帯のアドレスは彼と親と親友だけ。制服のスカート丈は指定されていて、ブラウスの下にはベージュのキャミ。体操着は着用禁止だから体育はいつも見学で、男子のことは、見るな、触れるな、話をするな、が原則だった。

学校も一緒、バイトも一緒で朝から晩までまあくん一色。ベランダからハシゴを伝って家を抜け出して真夜中のデートもよくした。2人で10万円貯めて夜行バスで大阪へ行ったこともあった。USJへ行ったり、たこ焼き食べまくったりして、夢みたいな1週間だった♥

でも、高校を卒業してすぐに別れちゃった。憧れのLIZ LISAで私が働き出したんだけど、「あいにはスカートを履かせないで下さい」って彼が店長に直談判しに来て、さすがにドン引きした。「私の夢を応援してくれないんだ」と思うと悲しかったし、束縛と仕事の両立に疲れたのもある。まあくんとの関係で「束縛＝愛情」になっちゃってたから、旦那さんと出会うまで6年間、まあくんのこと引きずってたな…。



「俺、束縛するよ」って言うけどみんな大したことない。

まあくんに比べたらぜんぜん序の口♥

彼はこんな人

- 身長184cm。長瀬智也似の校内一のイケメン
- 「束縛王選手権」があったら余裕で優勝できる
- バイトにしろ何にしろ思い立ったら即行動！

あの頃の私が頑張ったこと

真夏の暑さに耐えながら露出の少ない服を着たり、体育を見学するための言い訳を考えたり、全身全霊をかけて彼の束縛に応えてた♥

この恋で成長したところ

旦那様と出会って信頼し合えれば束縛はいらないと知ったけど、まあくんの束縛がなかったら信頼の大事さを実感することもなった！

ELLE

05 真優川咲

ヨガインストラクター（29歳／東京都）独身・子供なし



恋しい気持ち＝KSKが高まって52件連続LINE！

理性がストップかけるけど本能に負けた(笑)。

一目惚れはしたことないのに彼は違った。見た目も声も会話のテンポも、何もかもがツボ。初対面なのに、酔った勢いも手伝って「あなたの子供が欲しいくらい好き」とまで言っちゃった。彼は少し引いてたけど、突き放すこともなく「今度ゆっくりご飯しよう」って言ってくれた。次に会ったのは3カ月後。この2回目で好きだって確信した。そこからはひたすら追いかけた。「会える？」って聞くのは私のほうが多いけど、突然誘われることもあるから、いつ呼び出されてもいいように、服もメイクも常に完璧なスタンバイ状態。あの頃は最強の美意識を維持してた。

連絡はマメじゃない人で、LINEも3日返信なしとかザラ。一度気持ちが高ぶって、思いのたけをLINE52通に渡って一方的に送ったこともあった(笑)。終わったな…と思ったら、「LINEながっ(笑)」って彼からのレスが！ LINE1つでこんな気持ちが上がることってそうそうない。

そんなキュンキュン生活は3年くらい続いた。その間、全く脈ナシではなく、周りからは「2人はつき合ってるんでしょ？」って言われることもあった。でも、気持ちが冷める日がやって来た。約束をドタキャンされた日、彼が私もよく行くバーで合コンしてるのを見ちゃった。「イエー！」みたいな聞いたこともないはっちゃけぶり…。私に気づいたらしい彼は荷物も持たずにフェイドアウト。冷めたのは、その後何のフォローもなかったから。嘘でもいいから言い訳が欲しかった…。

あの頃の私が頑張ったこと

いつ彼に呼び出されてもいいようにメイクも服も適当な日はない最強の美意識！ いつ抱かれてもいい完璧な状態を365日キープ✧。

この恋で成長したところ

追いかける喜びを知ったけど、あからさまにやり過ぎると優先順位が下がると知った。雑な扱いをされる女にはなるまいとも決意！

私をキレイにしてくれた最高の片想い♥

遺伝子レベルで惚れた男



当時の私♥

24、5歳。恋のトキメキとの相乗効果で女性ホルモンが出まくり♥

彼はこんな人

- 小物使いが上手いおしゃれさん
- 友達の友達で、8歳年上のクールな大人の男
- いつも忙しい忙しいと言っている



\ 彼はこんな人 /

- 顔も体形も市川猿之助（旧・亀次郎さん）風
- お笑い芸人的な面白さ&サプライズが好き
- 先祖代々続く立派な家業の跡取り息子

06 青木りえ

広島の看護学生（30歳／広島県）独身・子供なし

婚約指輪の男

上品スキルが上がったマイフェアレディな恋♥

旧家のしきたりとか家の格の違いとか江戸時代の話かと思ってた。

平成の今もあるところにはあるんだね。

当時の私♥
27歳くらい。資格取得にも励んだり、観光大使的なこともしてた☆

タイプじゃないけど雰囲気的に優しそうで、この人となら幸せになれそうと思ってつき合った♥ 家は名家というか旧家というか、代々続く家業がある裕福な家で、いろんなしきたりもあるみたいだった。お母さんもいいところのお嬢さんで。

年齢は一緒だったけど、彼のほうがはるかに大人だった。ぶつかっても向こうから折れてくれるからケンカにもならないし。デートもホテルのレストランとかドレスアップしていくようなお店に連れて行ってくれた。プレゼントもブランド物で、バレンタインのクッキーのお返しにはカルティエの時計をくれた。マナーとか、言葉遣いとか、聞けば普通に丁寧に教えてくれて、バカにしたり鬱陶しがったりしない。そんな人初めてだったな。私に対して誠実だから、悩むことがなくて、この時期人生で一番心が安定してた♥

つき合って1年経った頃に結婚話が出て、婚約指輪ももらった。でもそこから話が一進一退。彼の親にもなかなか会えなかった。家に行ったとき、「お家の人にも挨拶したい」って言うと、「ちゃんと話が決まったら改めて会わせるから」って。あんまり突っ込めない感じだった。宙ぶらりんな状態がしばらく続いて、このままずるずる行きそうでそれが嫌だった。2年半つき合ったけど、「結婚する気がないなら別れたい」って自分から踏ん切りつけた。彼とは縁がなかったけど、結婚するなら、彼みたいに優しくて誠実な人がいい♡

あの頃の私が頑張ったこと
彼の両親に会った場合に備えて、親ウケの良さそうな清楚系の服装や髪色に大幅イメチェン。結局1回も会えなかったんだけど😅

この恋で成長したところ
男性に対して一歩引けるようになったかもしれない。昔だったらギャーギャー言ってたところを自分の中で抑えられるようになった♥



\ 彼はこんな人 /

- 男前だけあって全くガツガツしてない
- 出会ったとき彼は下積み真っ只中
- その後ついにテレビの向こう側の人に！

格上の男

今も昔も輝いている彼の存在が私の励み♥

知り合ったのは私と彼が19、20歳の頃。出会ったときは当時の彼氏の親友だった。私は芸能活動に力を入れてた時期で、彼も表舞台に立つべく夢を追ってた。私に「歌やりなよ」って言ってくれたのも彼だった。

彼氏とは1年で別れたけど、彼との友人関係はその後も続いて、近況報告がてらドライブしたり飲みに行ったりしてた。その時ごとの彼氏の悩み相談にも乗ってくれて、病んでご飯が食べられなかったときには、ご飯を食べさせるためだけにわざわざ時間作って会いに来てくれた。

彼はどんどん人気者になって、テレビで見る機会も増えたけどプライベートはいつもと同じ彼で、忙しくなっても2人で会ったり、友達も含めて遊んだりしてた。でもあるとき、彼とバイバイして、タクシーに乗ったら涙があふれてきた。次いつ会えるんだろうって思ったら涙が止まらなくなった。彼のことが好きなんだって気づいたけど、どうにもならない。好きなんて言って今の関係を壊したくない。彼の周りには、私よりキレイな人や才能にあふれた女の人がいっぱいいる。何者でもない私が「好き」って言うなんて、考えただけで悲しくなる。この気持ちは隠し通そうって決めた。でも、会えば恋しくて切なくて泣いた。

3年が経って、このままじゃ前に進めないと思ったから、彼の連絡先を消してLINEも退出した。彼以上の男なんてこの世にいない。会えない状態を作らない限り、私はどこにもいけないから──。

彼と一緒の時間、幸せだったはずなのに帰りのタクシーで涙が止まんない。好きだなんて気づかなければよかった。

あの頃の私が頑張ったこと
歌を断念した後はキャバクラ業に専念！ 好きな人はいたけど彼氏はいないから自由だったし、嘘いつわりなく仕事ができた。

この恋で成長したところ
彼の努力する姿や成功の階段を昇って行くのを間近で見れたことが刺激になったし、尊敬できる人を愛せたことが誇り♥

07 今井麻莉江

トライアスリート（28歳／東京都）独身・子供なし

当時の私♥
歌とダンスを頑張っていて、オーディション番組に出たりしてた。

FILE 08

センター街の男

ギャル時代の思い出のど真ん中には彼がいる♥



古橋綾香

医療関連会社勤務(32歳／東京都)既婚・息子1人

世界で一番大好きだった♥

毎日笑わせてくれるギャル男な彼 他に女が100人くらいいたけど

彼はこんな人
- 道行くみんなが振り返るイケメンギャル男
- チャラさ加減とキャラがアレクそのもの
- ヒマさえあればグルーミングに余念がない

高校生サークルで出会った1コ上の人で、「こんなに整った顔の人がいるんだ！」っていうのが第一印象。チャラくてすぐ電話番号聞かれて、2回目の電話で「じゃ、つき合っちゃおうぜ」、「うん♥」みたいな(笑)。

本人曰く、行列ができるほど女がいて、それぞれ順位があるらしい。「お前、順位上がってきたぞ」とか言われて私も喜んでた。雑誌のカップルスナップにも出てたから上位ではあったと思う。イベントで、「あのへん全部俺のこと好きだから」とか、「あれとあれとあれ、俺の元カノ」とか言われることはあったけど、他の子と一緒のところを実際に目撃したことはなかったから平気だった。SNSが発達してる今だったら目撃情報ありすぎて大変だろうな。当時はそういう点でのどかな時代だった。

超ナルシストで、テーブルのある場所に行ったら必ず「綾香、鏡かして」って前髪を直す。「超やっべ、俺超やっべ」とか言って😄 特大ムース缶を持ち歩いていて、プラスポの斜め掛けバッグがいっつもパンパン。電車の中でムース缶が転がり出てくることもあった(笑)。

高1の夏から高2にかけてつき合ったけど、なんで別れちゃったのかは、はっきり覚えてない。多分、新規のお気に入りの子ができて、ちょっとケンカもあったのかな。彼は超チャラチャラしてたけど全く恨みに思うことはない。毎日お腹が痛くなるほど笑わせてくれた、太陽みたいな人だった。

あの頃の私が頑張ったこと
イケメンでモテモテな彼にふさわしい、おしゃれでかわいいギャルになるべく努力してた。かわいくなって彼のお気に入りでいたかった♥

この恋で成長したところ
成長したとは思えないけど、明るくて元気で天真爛漫でとにかく毎日笑ってた。キラキラ輝く思い出を作れたのは彼のおかげだと思う♥



当時の私♥
高1でガングロ化!! ちょっと品のいいヤマンバを目指してた(笑)。

FILE 09

ポジティブヒモ男

金の切れ目が縁の切れ目なビターな関係♥



鈴木りんか

大宮某店勤務(30歳／埼玉県)バツイチ独身・子供なし

前向きな言葉をくれる私の神様は、神は神でも貧乏神でした♥

彼はこんな人
- スラッとしてておしゃれな雰囲気イケメン
- 元ホストで元サラリーマンで現無職な32歳
- FXのトレーダーになると言って勉強中

地元は金沢だけど、母親が東京の病院に入院したときに、つき添いのために私も上京。都内は家賃が高いから大宮に部屋を借りて夜の仕事をしながら看病してた。地元を離れたのは、離婚調停中だった夫と離れたかったのも理由。それが5年ほど前。母親は退院したけど、私は引き続き大宮で暮らしてて、彼と出会ったのはそんな頃。友達もいない、話すのはお客さんだけ。人恋しくてよく1人でバーへ行っていて、彼とはそこで知り合った。めちゃくちゃプラス思考で明るくて、友達がいっぱいいる、私とは正反対な彼がまぶしくてどんどん惹かれていった。

彼は無職だったらしく、そのうち「お金がないから会えない」って言うようになった。それでも会いたくて、私が出すように。いつの間にかデート以外のお金も私が出すのが当たり前になっていった。彼は、「こんな状況でお金出してくれる人がいるなんて俺って超ラッキーだな♪」って超ポジティブだった。お金を出すのが少し嫌になってたけど、独りぼっちに戻るのはもっと嫌だった。それに、明るい彼といると不安を忘れられる。彼から「7つの言葉」っていうのを教わった。「ついてる／嬉しい／楽しい／感謝しています／幸せ／ありがとう／許します」。この言葉を意識して使うようにしたら、明るくなれたし人に優しくできるようになった。魔法の言葉だと思った。彼が神様に見えた。

最後のほうは、彼といるために借金までして結局パンクして別れたけど、彼に教えてもらった7つの言葉だけは、今も大切にしてる。

あの頃の私が頑張ったこと
彼のポジティブマインドを見習って前向きに生きる努力。状況的には少し方向性を間違えた気もするけど💧考え方として勉強になった！

この恋で成長したところ
さみしさを埋めるための恋愛はもうしない。実家暮らしではなく仕事もちゃんとしてる自立した男性と対等にお付き合いしたい(笑)。



当時の私♥
彼にお金がなかったから、お弁当を作ってよく公園デートとかしてた♥

FILE 10 木村美和子

渋谷ラ・ブージュ デンタルクリニック院長(34歳／東京都) 独身・子供なし

初めての恋

祝!! 美和子先生に春が来ました♪

見た目は五郎丸、中身は俺物語!!

男の中の男と出会ってやっと女になれました♥

\ 彼はこんな人 /

- 趣味が筋トレでゴリマッチョな内科医
- 言葉遣いが丁寧で非常にジェントルマン
- お互いに「先生」と呼び合っている

おつき合いが始まったのは去年の暮れ。彼は3歳年下の内科のドクターで、2回目のデートで告白されておつき合いが始まった。今は同棲準備中。展開早いけど何の迷いも不安もないし、むしろ安心感しかない。彼は真面目で責任感があって、例えて言うなら『俺物語!!』の剛田猛男。好きな子を全力で守る男の中の男みたいな(笑)。安心して身をまかせられる相手に出会ったのは初めて。彼を知った今となっては、これまでつき合った男は男ではなかったとすら感じてしまう。

ずっと仕事が一番で恋愛は二の次だった。性格も男っぽいし、経営もするようになって一層、男らしくなった。でも、はるかに男らしい男が現れたことで、とうとう女になれた♥ 彼とは将来のビジョンもリアルに浮かんでくる。仕事のことも、結婚のことも、子供のことも話し合える。昔、結納寸前まで話が進んだ人はいたけど、そのときは迷いがあった。でも、100%受け入れられる相手なんていないだろうし、結婚ってそういうものだと思って話を進めてた。おばあちゃんが倒れて私が実家に戻らざるを得なくなったことで、その結婚話は白紙になったけど、落ち込むと同時にどこかでホッとしている自分もいた。今思えば結婚すべき相手ではなかったんだなって思う。

彼とは交際3カ月。もしかしたら相手の嫌なところが見えてくるかも。同棲すれば、今までなかった意見のぶつかり合いとかも出てくると思う。でも、彼とならやっていける確信がある♥



現在の私♥

同棲生活の中。新しい家具や家電、どうするかを話し合ってる☆

今の私が頑張ってること

開業間もないし年中無休ということもあって、1日も休まずにずっと毎日仕事を頑張ってる。今は週に1日はオフにしようと考え中♥

この恋で成長したところ

初めて好きだけじゃなくて家族になりたいと思った。昔と違って、今は支え合って対等に人生設計ができる道もあるんだと実感☆

FILE 11 Angel

ダンサー(34歳／東京都) 独身・息子1人

占い通りの恋

好きになっちゃったらどこまでも好き!

仲直りの方法も復縁できる時期も先生はお見通し♥ 彼の地雷の場所だけは、タロットじゃわからない

\ 彼はこんな人 /

- 山梨県在住でジュエリー関係の自営業者
- 気難しくてプライドが高いインドア派
- 綾野剛を普通にした感じのあっさり顔

つき合い出したのは去年の1月。私より5歳年下で元々はお客さん。普通の人だけどまったりしてる時間が心地いい。東京には出張で週1くらいで来る人で、距離感としてもちょうどよかった♥ ただ、噛み合わない部分も多々ある。私は用がなくても「今何してんの?」とか聞きたいタイプ。でも彼はそれを「疑っている」と受け止めるタイプ。「ほらまた疑ってる」ってよく言われる。つき合い出して2カ月後に別れたときも原因は〝疑い〟だった💧

もう好きになっちゃってたからどうしても諦めきれなくて、よく当たると評判の占い師さんにみてもらった。まだ何にも話さないうちから、「彼の怒りがすごく伝わってくる」って言われてびっくり。先生の占いによれば、「6月にまた会える」って言われた。ちなみに彼との相性はあまりよくないらしい(笑)。

それからしばらくして、自分の家のカギを出先に置いて来てしまうということがあって、彼にまだ合鍵を預けてたから連絡してみたの。それがキッカケでまた連絡を取り合うようになって寄りが戻ったんだけど、連絡取り出したのが6月で占い通りになってびっくり…!

その後、彼とはまた別れて、そのときも先生のアドバイス通りに動いたら復縁できた。そして現在、またまた破局中💧。先生には「本当にこの人がいいの?」って聞かれる。つき合うべき相手ともうすぐ出会えますよ」とも。でもやっぱり私は彼がいい。占いによれば次、彼から連絡来るのは3月らしい…♥



現在の私♥

子育てしながら夜は毎日出勤。まさか恋をするなんて思ってなかった♥

今の私が頑張ってること

子供といるときは全力でママ、彼氏といるときは女っていうミランダ・カーのライフスタイルが理想。オンオフを切り替えて生きてる♥

この恋で成長したところ

「何でそんなことで怒るの ?」って思ってたけど、お互いに当たり前だと思ってる“普通”の感覚がズレているんだとわかってきた。



世界各国の オーガニック認定成分配合※

※配合している植物成分は100%オーガニック認定の成分です。

- ALLノンシリコンなど7つのフリー処方
  (シャンプー、トリートメントのみ)
- 11種のアミノ酸成分配合
- アミノ酸洗浄成分配合
  (シャンプーのみ)

オルジェノア ヘアケアシリーズ



ハニーグレース シャンプー/トリートメント 各500ml 各900円(税抜)	リッチリペア シャンプー/トリートメント 各500ml 各900円(税抜)	ネオモイスト シャンプー/トリートメント 各500ml 各900円(税抜)	オーガニックオイル リッチリペア プレミアムヘアマスク 180g 900円(税抜)
エイジングケア	ダメージケア	潤いケア	集中ダメージ補修

株式会社Relux＆Co.〈お問い合わせ先〉03-5774-0661(受付時間:11:00～18:00 土日祝除く)

詳しくはWebでhttp://orgenoa.com オルジェノア 検索



専属モデル（32歳／東京都）
独身・子供なし
桜井莉菜

ドッサリ
ミッシリ
バッサバサ

飲むまつエクサプリを2カ月以上試したら毛に変化が!!

アイメイクを120％楽しむ“たくましまつげ”になろう

メイクやつけま、まつエクなどのストレスでまつげが激ヤセ。「ヤセたい部分はそこじゃない!」なんて嘆く前に、脱毛サロン発の“まつ育”サプリでまつげをたくましく育てよう♥

PHOTO_Hirofumi Yamashita(f-me), Naoaki Watanabe［AYAKA, MERI］ HAIR & MAKE_Anri Mitsuishi EDIT & TEXT_Mai Komuro

専属モデル（30歳／東京都）
独身・子供なし
杉山佳那恵



自まつがパワーアップ✧ まつエクサプリの秘密をおさらい♥

どんな成分が入って、効果はどれくらい？ 飲む前に知ってもらいたい3つのポイントを教えます♥

•Secret• 3 飲むタイプだから敏感肌でもOK♥

サプリメントだから、マスカラや塗布タイプのまつげ専用美容液で起こりがちな肌荒れ問題に悩まなくて大丈夫♡ 体の内側から働きかけるから、毛穴に余分な負担をかける心配もナシ♥

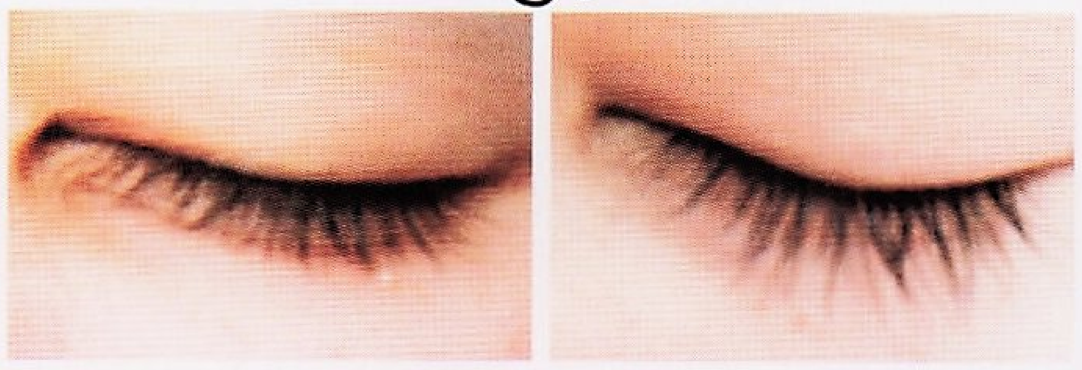


飲むまつエク パッチモ¥7,600(90錠)／
ドクターサポート株式会社
特許第4204503号

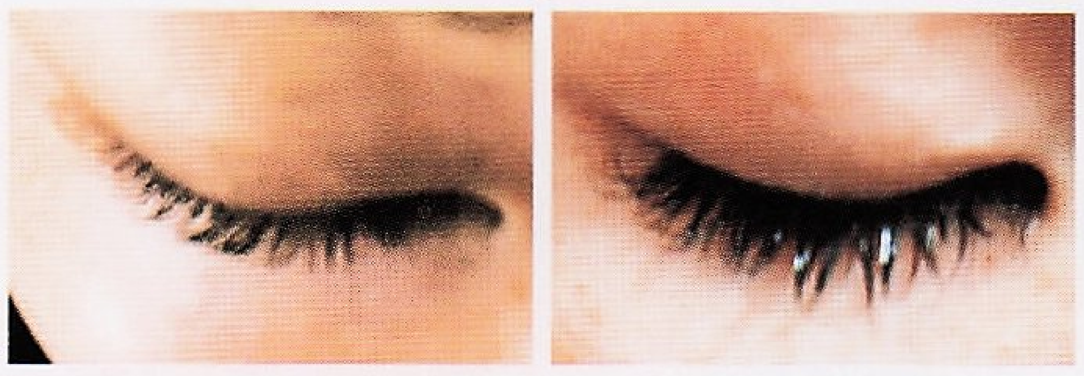
•Secret• 2 たった1カ月で効果が実感できる人も♥

定期的な摂取はもちろん、飲むときは空腹時＆就寝前が◎。寝ている間に分泌される成長ホルモンに促されてまつげがグングン発毛✧。通常3錠だけど、最初の2週間は6錠摂取してまつ育の体作りを♪

+Before+ → +After+



+Before+ → +After+



•Secret• 1 天然由来成分でエネルギーチャージ!!

毛髪の原料となる白身魚のコラーゲンペプチドや、納豆などの大豆発酵食品に含まれて発毛を助けるポリアミンなど、まつげに働きかけてくれる、自然の恵み成分がいっぱいだよ♥

海洋性コラーゲンペプチド



ポリアミン



葛花抽出物



シルクアミノ酸



N-アセチルグルコサミン



ヒハツエキス



～Special対談 Rina×Kanae～

"まつエクサプリを試してみてどうだった？"



佳那恵 まつげが薄い2トップといえば私たちのことだよね(笑)。

莉菜 間違いない(笑)。最初は正直半信半疑やったけど、飲み始めて2週間くらい経った頃に鏡見てたら「なんかまつげ1本1本が太くなってる？」って思ったんだ♡

佳那恵 わかる、それ！ 私は、産毛みたいなまつげが生えてきてるのに気づいて本当ビックリした✧。

莉菜 まつげの隙間に自分しか気づかない、極細のがいるんだよね♡

佳那恵 飲み続けたら、つけまいらずのまつげになれるかな？

莉菜 そうだね♡ でも、自まつがバサバサになっても、つけまは手放せないかも～(笑)。

MERI＆綾香が実際に試します！



MERIさん
主婦＆TOKYONADESHIKOブロガー
(35歳／東京都)既婚・子供なし

B 85cm
W 62cm
H 86cm
太もも 47.5cm

古橋綾香さん
医療関連会社勤務(32歳／東京都)
既婚・息子1人

B 83cm
W 59.8cm
H 85cm
太もも 41.2cm

1 ちょこっとだけ先出し！アメイジングな効果✧

♥ボディラインの変化

HGHの主成分で、筋肉や臓器、神経の基になるたんぱく質を作ってくれる20種のアミノ酸のうち7種が、このサプリに入ってるよ♥ 筋肉量を増やしてくれて、体脂肪も減らして、20代前半の頃のようなメリハリボディを取り戻すお手伝いをしてくれる✧

♥肌のハリ艶アップ!?

α-MAZINGにはアミノ酸成分以外に馬プラセンタエキスも入っていて、体内でのコラーゲン生成をサポート♡✧ また、皮膚や粘膜の健康維持と抗酸化作用に効果的な栄養機能食品のビタミンCも含まれているから、ファンデいらずの卵肌が目指せちゃう♥

2 アメイジングな成分✧

若返りに特化した成分をちょこっとだけ紹介するよ♥ 筋肉増強や暴飲暴食で傷ついた腸管回復を促進するL-オルニチンや美の秘訣、快眠を促すL-トリプトファンなど、アミノ酸がゴールデンバランスで配合されてるんです♡✧



アメイジング¥13,800(30包)／
ドクターサポート株式会社

若返りできる!? サプリドリンク

次号よりバトンタッチ

α-MAZING
アメイジング

次世代型エイジングケアはホルモンから♥

歳を重ねるにつれて減少する、ヒト成長ホルモン(HGH)。実はこれが減っちゃうと体形崩れやシワなど、老化の原因に💧 肌のハリ艶不足に悩むお年頃のお姉さんにお知らせしたい、HGHを補う栄養補助食品を次号から徹底検証します♪



どう変化するか、乞うご期待!!

I ♥ MATSUEKU
SAYAKA



OPEN / SIDE

- ♥ Jカール
- ♥ 本数:260本
- ♥ デザイン:ベース14mmの目尻長め
- ♥ 太さ:0.15mm
- ♥ 毛質:ミンク

自まつの本数が多いからエクステの本数も多め♥　ミンクがなじみむからお気に入り♥　お店は私がプロデュースする「DOT1101」だよ✧

荒木さやか 専属モデル(31歳／東京都) 独身・子供なし

さらに進化したとウワサのまつエク事情も含めてつけまとまつエクのメリット&デメリットをおさらい!!

現在の支持率は互角!! あなたは?

どっちの“まつげ”SHOW♥

今やお姉さんの間でも支持率は半々と、まつげ2強時代が到来!!　つけま&まつエクのトレンドデザインから初心者でもすぐにはじめられるハウツー講座まで、全部お見せします♥

PHOTO_Hirofumi Yamashita(f-me), Naoaki Watanabe[P89 DOT1101]　**HAIR**_Anri Mitsuishi　**EDIT&TEXT**_Mai Komuro　**SPECIAL THANKS**_DOT1101

I ♥ TSUKEMA
RINA



OPEN / SIDE

- ♥ 上:ダイヤモンドラッシュ シークレットeye ¥1,400／SHO-BI
- ♥ 下:ダイヤモンドラッシュ ハニーeye ¥1,400／SHO-BI

上つけまは毛束の密度が均一に濃くなるように2枚重ねてカスタム♥　上も下も目頭から目尻までしっかりつけるのが莉菜流✧

桜井莉菜 専属モデル(32歳／東京都) 独身・子供なし

長い間ずっとつけてるからこそ、いいことも悪いことも分かってる♥

1 ROUND つけまとまつエクのメリット&デメリット

メイク落としの楽さでいったらつけま、ナチュラルに見せるならまつエク。お姉さんがつけま&まつエクを選ぶ理由とは？

まつエク MATSUEKU

BAD

まつげがよく目に入る💧
取れたまつエクが目に入ることが結構ある…💧 特にカラコン入れてるときは超痛い！（美咲さん・32歳）

オイルも使えないし、メイク落としが面倒…
クリームやジェルなどのメイク落としし か使えないから、全体的にしっかりメイクが落ちてるかよく不安になります💧（RIRIさん・27歳）

うつぶせで寝るとまつげにも寝癖が！
寝てるときの姿勢まで気をつかわなきゃいけないのが疲れる💧 基本仰向けで寝ないと、まつげに癖がつくよ。（あいさん・28歳）

顔をタオルでゴシゴシ拭けない…💧
まつエクをつけ出した頃、タオルでいつも通り顔を拭いちゃってはまつげが引っかかってた。目元はまつげを避けて、押さえるように拭いてね✧（愛美さん・29歳）

取れかけのときは顔がぼやけてくる💧
バサバサの顔で見慣れちゃうと、ちょっと取れただけでも大騒ぎするくらい顔が違って見える！（さやか・31歳）

自まつの本数分しかつけられない💧
自まつ1本につき基本1本ずつつけていくから、元々まつげが少なかったりするとボリュームが出ないのが悲しい💧（ユウキさん・26歳）

まつげがよく散らばるの💧

メンテにお金がかかります💧
最近の相場は、1時間のつけ放題で5000円以上するところがほとんど。まつエクはじめてから月の美容代が上がった💧（咲さん・29歳）

GOOD

スッピンでも目元がパッチリ✧
アイメイクしなくてもまつげがミッシリだから、カラコン入れてまゆげだけ整えれば、スッピンバレしないよ～♥（さやか・31歳）

見た目がとにかくナチュラル♪
自まつにつけてるから自然な仕上がりになるのが嬉しい✧ まつエクの長さを短くすればナチュラル度がアップ（美咲さん・32歳）

メイク時間が短縮できる
アイラインを引かなくても目元パッチリだから、アイメイクの時間が5分短縮できる♪（ユウキさん・26歳）

メンテは3週間に1回と楽チン♪
サロンに行くのは大体月1回ペースだから、ネイルやヘアとまとめてのお手入れ日を作ってます✧（咲さん・29歳）

持ち歩きのメイク道具を減らせるよ♥
マスカラやライナーなどを持ち歩かなくなったからポーチがひと回り小さくなった♥（RIRIさん・27歳）

取れないから温泉やプールも不安なし✧
ジムやジョギングなどで汗をかいても取れないよ 海でも思いっきりはしゃげるのが嬉しい♥（あいさん・28歳）

スッピンが盛れるよ♥

Good

まつげのカールが持続するよ♥
エクステ自体にカールがしっかりついてるから、ビューラーを使わなくなった✧ コームでとかしてまつげを整えるだけで目力UP♪（愛美さん・29歳）

つけま TSUKEMA

BAD

意外と買い忘れる…💧
まだ大丈夫って安心してると、つけまがクタクタで使用不可能に。予備がなくて慌てる💧（みどりさん・32歳）

出かけるときには必ずノリと鏡が必要です💧
どんなにしっかりつけてても、時間が経つと目頭部分が外れてきちゃうからノリは絶対に持ち歩かないとダメ💧（梓さん・25歳）

自まつとなじませるのに手間がかかる！
自まつのコンディションが悪くて、何をしてもなじまないときがたまにあって困る…💧（佳那恵・30歳）

お泊りのときにスッピンになるのがユウウツです
スッピンになると顔が変わっちゃうから、最初、ダーリンの前でつけま取るのが嫌だった💧（綾香さん・32歳）

つけまを取るときに自まつも一緒にサヨナラ💧
ノリにくっついて、自まつがとにかく抜けるの!! だから、ますますやめられないのが現状💧（りえさん・30歳）

取れてくるから外では常にお直しが必要💧
常につけまが気になる💧 取れてきちゃうから、1時間に1回は必ず鏡でチェックする！（美和子先生・34歳）

メイクに時間がとにかくかかる…💧
つけ始めの慣れない頃は、何分かかってたんだか…💧 バランスが取れなかったり、ノリが乾かなくてずれちゃったりなんてことが今でもしょっちゅうある。（莉菜・32歳）

グルーと私は一心同体です!!

GOOD

まつげがいつでも均一でキレイ♥
つけるだけで、コーム&マスカラいらずのまつげに✧ 長さも整ってて見た目もキレイなのが◎。（莉菜・32歳）

いつでも目の印象を変えられる✧
デザインがたくさんあるから、その日のメイクやファッションに合わせてつけまを変えてるよ♥（佳那恵・30歳）

花粉症でも目をこすれます！
まつエクだと目がこすれないけど、つけまは外せば目がこすれる でもこすり過ぎはNG（梓さん・25歳）

つけまの軸で二重が増強されて目がパッチリ
軸が硬めでしっかりしているタイプをアイラインに押しつけるように装着すると、二重がいつもよりパッチリ（りえさん・30歳）

月3000円程度とコスパ力バツグン✧
1パック4～5セットくらいで約1000円。3日で1セット使っても月3000円くらいだから気軽に使えるよ♪（綾香さん・32歳）

二重の位置が定まるよ♥
寝過ぎて二重の幅がいつもと違っても、つけまの軸でラインが決まるから顔が変わる心配なし♥（沙世・32歳）

いつでもキレイなまつげ♥

好きな束感を演出できる♥
デザインが豊富だから、まつエクじゃ出せない束感を出すことができるのがポイント♥（みどりさん・32歳）

洗顔に気をつかわなくていい♪
オイルを使ってアイメイクオフ✧ コットンでしっかり拭き取りもできる♥ 面倒な日はW洗顔なしでベッドへ（美和子先生・34歳）

COLLECTION
まつエクコレクション

カールの種類からデザイン、毛の種類など、まつエクのイロハをおさらい♪

デザインの種類





Cカール
12mm 13mm 12mm

目が丸くなってキュートな雰囲気に✧

目頭と目尻を短めにして、黒目幅を少し長めにしてあげると、目が縦に伸びて、まん丸アイに♥ 目が元々切れ長の人でかわいらしさを出したいならコレ!

ナチュラルデカ目

Jカール
15mm 13mm 10mm

セクシーになれる王道"切れ長アイ"✧

目頭から目尻にかけて長さを変えていくことで、セクシーな目元に♥ Jカールでこのデザインにするとイイ女感が増すから、童顔で悩んでたらぜひ試してみて♪

切れ長セクシーアイ

Dカール
11mm 10mm

カール力を生かした目力UPデザイン♥

カールの強いDカールなら、目頭を短くし、それ以外を均一の長さにするのがオススメ✧ 二重幅が狭くてもエクステのカール力で目が大きく見えるよ♪

キュートなアーモンドアイ

CCカール
13mm

まつげ力を発揮する扇形の盛りまつエク♥

目頭から目尻まですべて均一の長さにすると、目がハッキリとしたゴージャスな仕上がりに♥ カールも強めだから、デカ目効果がさらにUPするの✧

ゴージャスぱっちりアイ

毛の種類

硬め ↕ 柔らかめ　持ちが× ↕ 持ちが◎

シルク
まつエク初期の頃はシルクしかなかったって知ってた? 価格が安いから、コスパを考えるならシルクがイイ♪

ミンク
一番バランスが取れてる毛質。柔らかすぎないから、マスカラを重ね塗りしたいなんて人が好んで選ぶよ

セーブル
羽のように軽くて、柔らかい最高毛質です✧ ナチュラル感が出るけど約160本で2000円割り増しと高め…

長さの種類
9〜14mm

MAX長いところでも15mmが最高だけど、一般的には〜14mmまで。下のまつエクがある場合は6mmから✧

太さの種類
0.10〜0.25mm

太さは0.15mmが一番人気✧ 太いと目のフチがはっきりして、ライナーいらずの目元になるけど取れやすい

カールの種類

Jカール


伏し目がちに見えて、セクシーな目元を演出したいならJカール✧ 目尻長めにすれば"ベルばらEYE"になれるのがコレ♪

Cカール


一番人気だよ ビューラーで上げたときのような自然なまつげに✧ 目の大きさや形にこだわらないカールです♪

Dカール（CCカール）※MIXもあります


まつげがしっかり上向きカールになるから、自まつげが直毛で悩んでる人は試してみて。一番キュートな目元になるよ✧

それぞれどんな種類があるのか、見比べましょ♥

2 ROUND

つけまとまつエク コレクション

なりたい目に変身するためには、デザインを知っておくことが大切 実際に見て選んでみてね♪



《美咲がつけ比べ》

Vivianカラコンアドバイザー（32歳／東京都）独身・子供なし **美咲さん**

下つけま


マスカラをつけたような自然な束感でお姉さんたちの人気No.1♥ 目尻だけ使う子も

ドーリーウインク No.5リアルヌード ¥1,200／コージー本舗

ゴージャス
毛量多めで、ライナーいらずのミッシリまつげに✧ 濃いめのメイクとの相性抜群です♥

ダイヤモンドラッシュ ウィンクeye ¥1,400／SHO-BI

セクシー
目尻にかけて長くなる王道デザイン♥ 目尻にボリュームを持たせてるから切れ長度UP✧

デコラティブアイラッシュ プレイガールNo.18 ¥1,200／SHO-BI

ナチュラル
束感がなくてふさふさ、目頭と目尻がちょっと短めと、自まつと同じバランスで自然♥

ドーリーウインク No.23スイートガール ¥1,200／コージー本舗

まつエクとコラボ♥


まつエクがまばらになったらつけまで応急処置♥ 束感があるタイプだとなじみやすいよ♪

VALUE PACK VP-39ソワレ／モデル私物

ヨガインストラクター（29歳／東京都）独身・子供なし **真優川咲さん**

クール

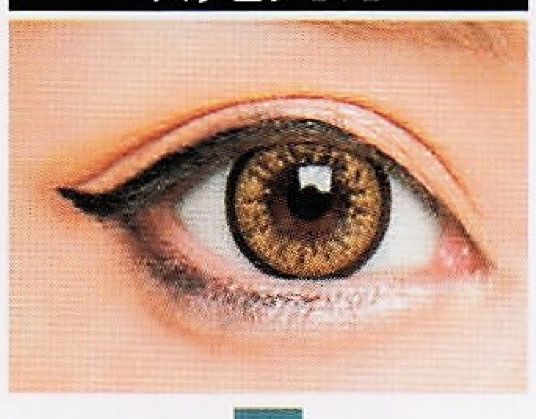

束感があって、黒目内側から目尻まで均一の長さだから、整ったドーリーアイになれる

デコラティブアイラッシュ プレイガール No.5 ¥1,200／SHO-BI

キュート
真ん中の毛量が多めだから目の縦長効果に 丸いアーモンドアイに変身できるよ♪

ダイヤモンドラッシュ アーモンドeye ¥1,400／SHO-BI

スッピンEYE



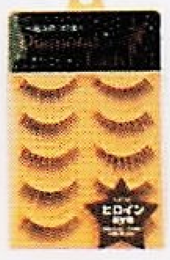
↓

いつもの美咲's EYE



見た目の違いを検証しよう

気分によってまつエクもつけまも楽しむまつげのベテラン美咲ちゃんが選ぶ、つけまセレクト♥ なりたい目元の参考にして✧



ダイヤモンドラッシュ ヒロインeye ¥1,400／SHO-BI



- ダイヤモンドラッシュ エレガントeye ¥1,400／SHO-BI
- ドーリーウインク No.11ピュアスイート ¥1,200／コージー本舗
- ドーリーウインク No.1ドーリースイート ¥1,200／コージー本舗
- ドーリーウインク No.9ナチュラルドーリー ¥1,200／コージー本舗
- デコラティブアイラッシュ プレイガールNo.27 ¥1,200／SHO-BI
- デコラティブアイラッシュ プレイガールNo.6 ¥1,200／SHO-BI
- ダイヤモンドラッシュ ピュアeye ¥1,400／SHO-BI
- デコラティブアイラッシュ プレイガールNo.17 ¥1,200／SHO-BI

盛れる ←→ ナチュラル

盛れるつけま
ナチュラルなものから目力UPタイプまでのオススメのラインナップをご紹介✧ トレンドはナチュラル&盛れる中間のつけまが人気♥

COLLECTION
つけまコレクション

星の数ほど種類があるつけま。人気のブランドをデザイン別につけ比べたよ♥

お姉さん推薦

使えるまつエク7つ道具

メンテや持ち歩きに便利なまつエクグッズを紹介✧



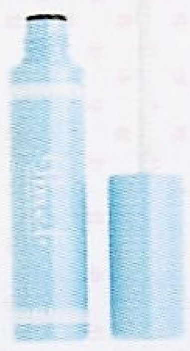
まつげ用コーム

散らかったエクステを整えるよ♥　マスカラを塗ってる時、オフの前に軽くとかしてあげると落としやすいよ♪



フィルムコートマスカラ

マスカラを重ねるなら断然デジャヴュのフィルムコート。お湯でスルッと落ちるから、まつエクへの負担ナシ



クリアタイプのマスカラ

まつげをとかすのにも使えて、ナチュラルな束感を出せるピメルの透明マスカラ✧ 美容液が入ってるよ♥



まつげ専用の美容液

メイクオフしたらアイホールからケアする EB(右)やフェニックス(左)の美容液で傷んだまつげにハリコシを♥



アイメイクオフ用綿棒

目のふちをこすって落とせないから、まつげの隙間などのアイメイクを落とすのには、綿棒がオススメだよ



ジェルのメイク落とし

保湿効果を高めるマナラのクレンジングはジェルタイプで洗い上がりしっとり。オイル以外なら何でもOK♪



まつげ専用メイク落とし

ビオレの目元専用(上)はまつげを押さえるようにオフ♪ ビフェスタ(左)はコットンで目元に浸透させてね。

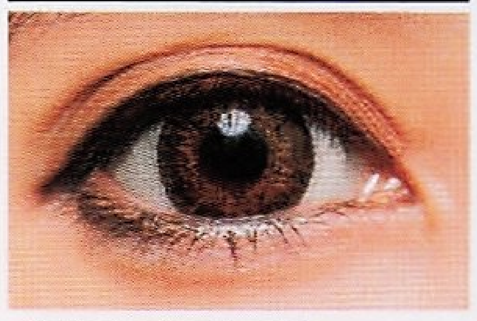
SALON まつエクサロンへGO

普段は自まつにマスカラという絵里奈ちゃんが DOT1101 渋谷店でまつエク体験♥

絵里奈がまつエク体験♥

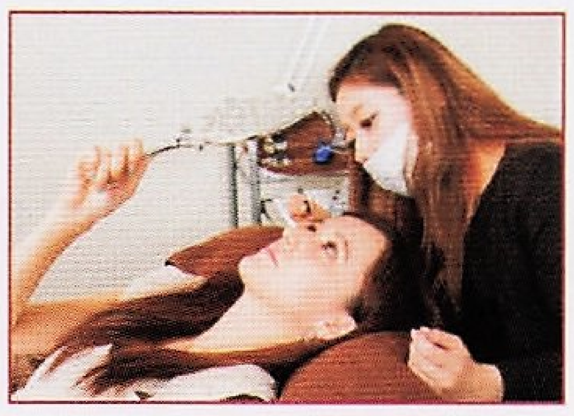


スッピンEYE



イベントコンパニオン
独身・子供なし(31歳／東京都)
奥山絵里奈さん

❶カウンセリング



デザインを相談しながら決定

どんな長さ、カールにするか、実際に目元に当ててカウンセリング✧

❷テープでまぶたを固定!



上下のまつげを保護するよ

テープで目元を留めるだけで、なぜか目が開かなくなるから不思議!!

❸エクステをつけるよ☆



MAX 自まつの本数分 OK

まつげ 1 本に対して、1 本のエクステという細かい作業を 90 分

❹グルーを乾かす



目に風を感じたら終了の合図

グルーを乾かして完了☆　まつエクをつけた後は 5～6 時間洗顔禁止!

完成!!

自然な仕上がりで大満足♥　目がひと回り大きくなった気がします✧





絵里奈のまつエクデータ



アイリスト
村上 舞さん

- Cカール
- 本数:160本
- デザイン:内側から12、13、14mm
- 太さ:0.15mm
- 毛質:ミンク

自まつが多いから、片目 80 本と多めでもナチュラルな仕上がりに✧

お邪魔したサロンはココ





DOT1101 渋谷店
住 東京都渋谷区宇田川町28-3
渋谷モーリスビル9F
電 03-6415-7272
HP http://www.dot1101.jp/

あらためて基本をおさらいして、乗り換えの参考にして♪

3 ROUND つけまとまつエクのハウツー&グッズ

まつエクはどんな風につけるの？　つけまの基本のつけ方は？　今さら聞けないハウツーとグッズを伝授

梓が教えます♥



芸能プロダクション代表取締役(25歳／東京都)既婚・子供なし
菜採 梓さん

お姉さん推薦

使えるつけま7つ道具

ポーチに入れておくべきグッズ7選♥



透明&黒のつけまグルー

デコラティブアイラッシュのグルー。しっかりとアイラインを引きたい人は軸もグルーも黒がオススメだよ✧



カスタム用まゆバサミ

まゆげをカットするハサミはつけまのカスタムにも使える♪　先がとがってるから細かい作業もスムーズ



まつげを貼るピンセット

指でつける派とピンセット派に分かれた　お直しでは目頭が取れることが多いからピンセットがあった方が◎。



なじませ役のビューラー

自まつをしっかり上げないとまつげが2段になってホラー　ビューラーは後だと毛束が折れるから先に♥



スリムブラシマスカラ

ドーリウインクのマスカラはスリムな形状のブラシなので、つけまと自まつをなじませるのにとかしやすいよ♥



チップタイプのまつげ美容液

グランモアの美容液は、まつ育だけじゃなくてノリで傷んだ目まわりの薄い皮膚に潤いをプラスしてくれる♥



予備を携帯つけまケース

つけまを入れておくのに便利なケース✧　お菓子のケースを再利用したりと自由なアイディアでポーチにイン♪

あらためましてつけまのつけ方

つけまの基本のつけ方をおさらいしちゃいます♥

スッピンEYE

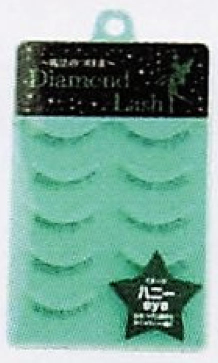


使ったつけまはコレ



D.U.P EYELASHES RICH805／モデル私物

上は束感があって目尻にかけて長くなるゴージャスタイプを愛用♥



ダイヤモンドラッシュ エレガントeye
¥1,400／SHO-BI

ちょっと短めだけど、毛が太くてしっかりしたつけまを下まつげに

HOW TO TSUKEMA

上まつげ編

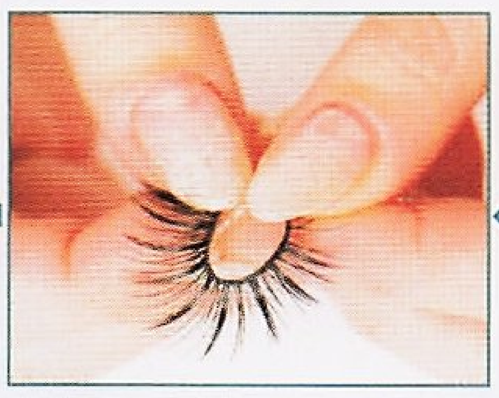
❶つけまをカット!



目頭の部分は大胆にカット

目に合わせて目頭が約 3mm 空くようにカット。眉バサミを使う☆

❷芯をしごく♪



軸が硬いと外れる原因に!

軸を指でしっかりと柔らかくして、目の形になじむようにします

❸グルーをつける♥



ノリをつけたら 10 秒乾かそう

目頭と目尻は取れやすいから、特にしっかりつけるのがポイント✧

❹中央を先に貼る



ラインの上に沿って貼る

貼る位置を定めたら、つけまの中央部分を先に貼りつけてあげて♪

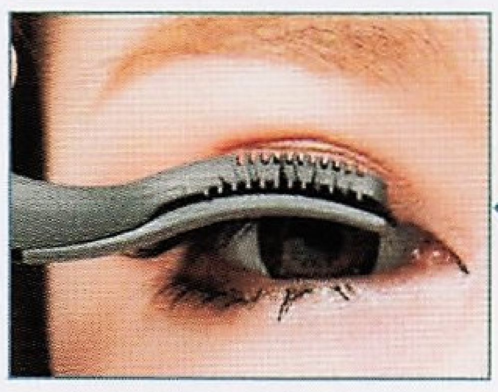
❺目頭→目尻を貼る



しっかり押さえて固定✧

目頭を先にくっつけてから目尻の順で　乾くまでまばたきはダメ。

❻ビューラーで整える

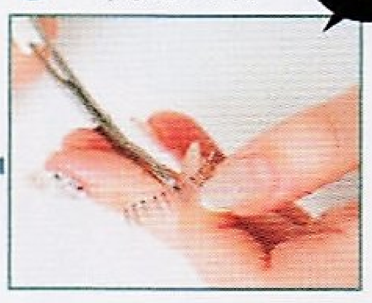


ホットならなじみやすい♥

ホットビューラーならつけま後に自まつとなじませつつ上げられる♥

下まつげ編

❶つけまをカット!



目尻の 4 束分をカット

タレ目っぽくしたいから、私が使うのは目尻から数えて 4 束分だけ

❷目尻につけまを貼る



シャドーで影作り

つけまに自然な影ができるよう、先にシャドーを入れておくよ✧

❸マスカラでなじませる



つけまの存在感を消す

つけまがついていないところは、マスカラでボリュームを出して✧

完成!!



ナチュラルなタレ目に

シャドーとマスカラ効果で、つけまがしっかりなじんでるでしょ♥



専属モデル（30歳／東京都）
独身・子供なし
杉山佳那恵

ゆらぎ肌ってどんな肌なの？

"ゆらぎ肌" とは、普段は何ともないのに季節の変わり目などで肌が敏感になり違和感のある状態のこと。ここ数年で出てきた新しい肌の状態で、女子の新種の敵なんです!!

ゆらぎ肌になりやすい季節ってあるの？

時期的に最も多いのが春先。花粉や生活環境の変化によるストレスなどで肌が敏感に…。秋にも、乾燥や花粉などによる "ゆらぎ肌" に悩まされることもあります。

何が原因でゆらぎ肌になるの？

紫外線や寒暖差、花粉などによる
"外的刺激"と、ストレスや不規則な生活、
睡眠不足などによる **"内的刺激"** が
ゆらぎ肌を引き起こす原因に！

＼ あなたもゆらぎ肌かも!? ／

ゆらぎ肌CHECK

2つ以上当てはまったら
ゆらぎ肌の可能性が!!

- [ ] 化粧品が合わなくなった
- [ ] 生理前後は気分がイラつき肌荒れする
- [ ] 肌がカサつくようになった
- [ ] 日に当たることが多い
- [ ] 部分的に肌がベタつく
- [ ] ニキビができやすくなった
- [ ] 不規則な生活をしている
- [ ] 睡眠時間が足りない
- [ ] 花粉症に悩んでいる

肌荒れ・ベタつき・大人ニキビetc…
ゆらぎ肌をクリニックでシャットアウト!!

"ゆらがない女" になる方法♥

季節の変わり目は
お肌の変わり目

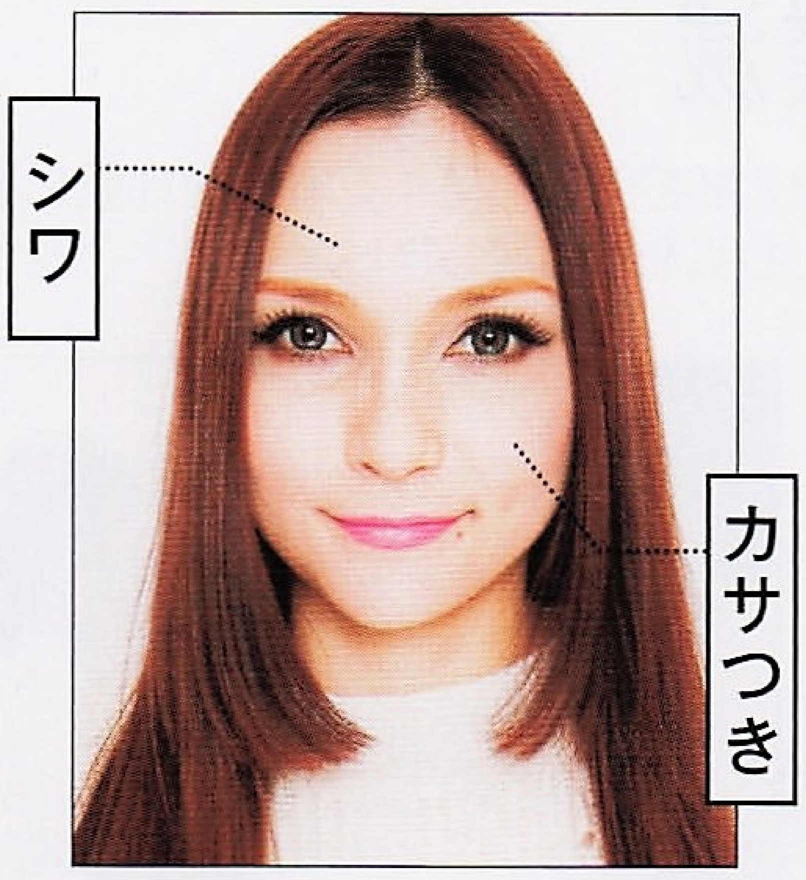
季節の変わり目は、ニキビやカサつき、ハリ不足などお肌は常に不安定…。こんな "ゆらいだ肌" じゃメイクも気持ちもノリません！ クリニック治療で "ゆらぎ" の原因を解消して、今年の春は "ゆらがない女" を目指しましょう♪

PHOTO_Nobuyuki Sasaki,Ryuzaburo Tabata[P87,88,90] EDIT&TEXT_Tomomi Okudaira

ゆらぎ肌の改善にはクリニック治療が近道！

お悩み別治療をクリニックごとにご紹介

いくつもの原因によって引き起こされる"ゆらぎ肌"。原因を追及して、肌に合った治療をすることが一番の解決策！　頼りになる7クリニックで"ゆらぎ肌"を速効レスキュー！



主婦&TOKYO NADESHIKOブロガー
（35歳／東京都）既婚・子供なし
MERIさん

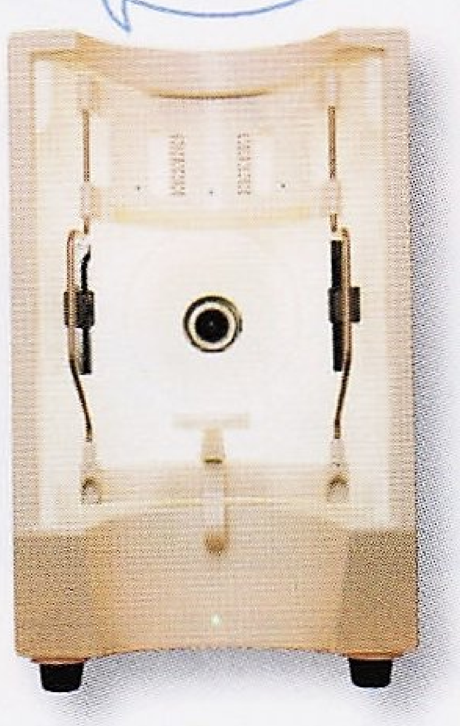
乾燥がひどくて全体的にカサついてる状態。最近じゃおでこのシワも目立ってきて恐ろしいことに…。

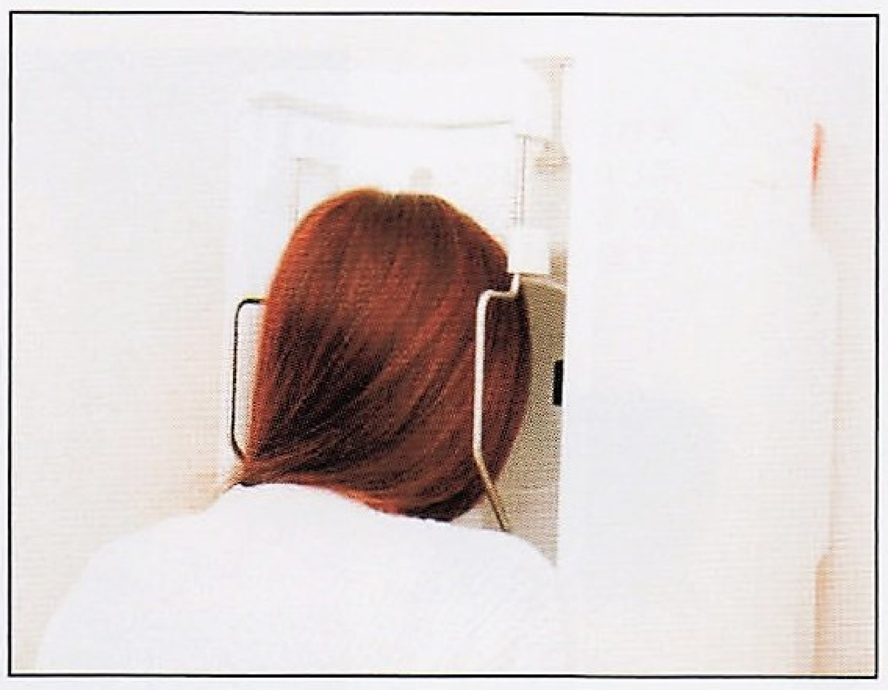
レスキュー1

MERIがわかばクリニックの ロボスキンアナライザーで肌状態をチェック

"ゆらぎ肌"の原因をロボスキンアナライザーで調べます！　部分的な乾燥や皮脂の乱れ、シミの数なども知ることができてピンポイント治療にも役立ちます☆

1回の料金は
初診特典¥2,500
再診だと¥4,500





2.ロボスキンアナライザーで肌診断

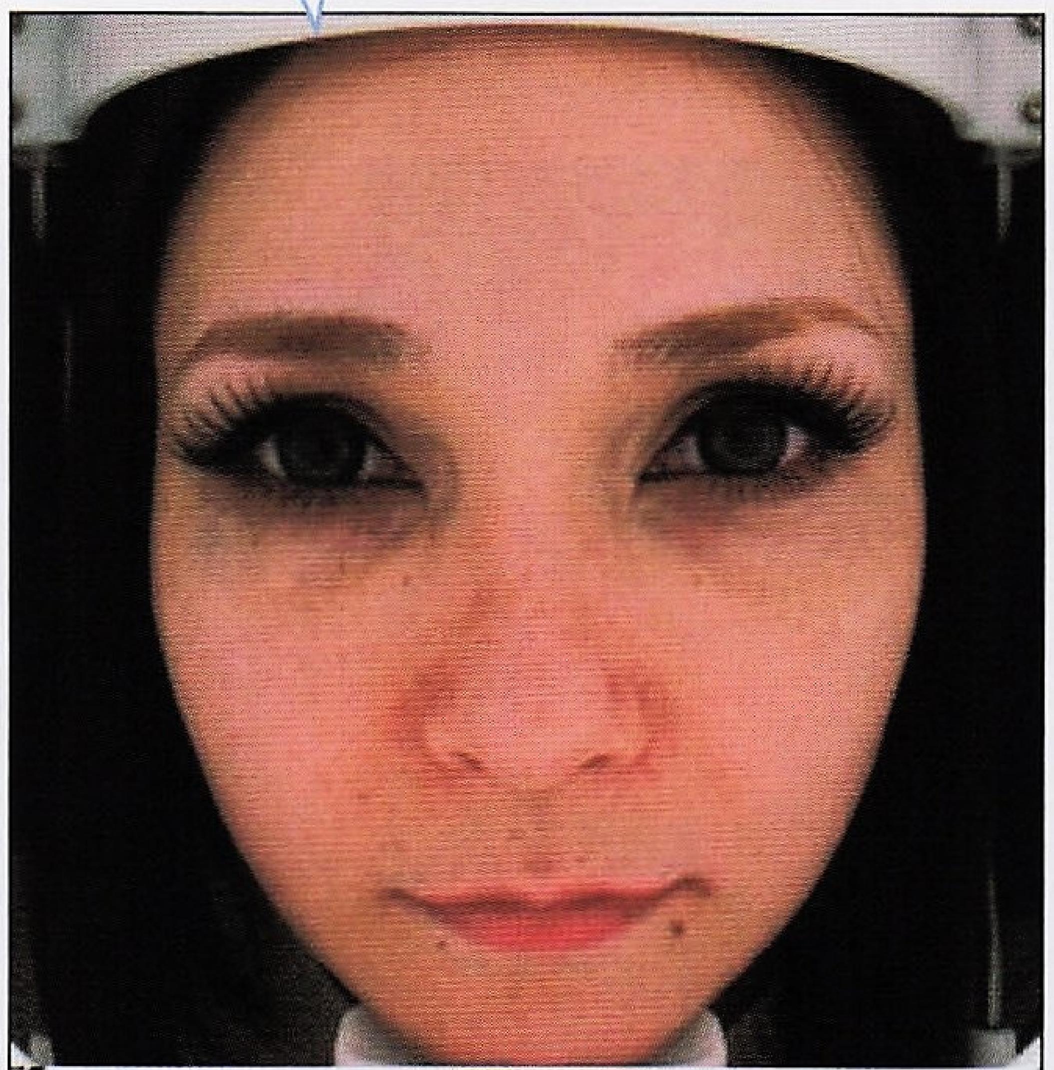
ロボスキンアナライザーで目に見える肌トラブルと、目に見えない肌内トラブルをチェック。どんな結果が出るかドキドキ…。



1.問診で肌をチェック

先生に肌の状態を見てもらいます。気になる症状と一緒に、生活習慣やストレスの有無なども伝えると原因がより明確に!

MERIさんの結果は…





3.肌状態は危険レベル4

問題のない肌に見えても、肌の内側はとんでもない状態に…💧　乾燥によるシワやシミ予備軍もくっきり!



肌年齢や水分量も一目瞭然!

☆ の数が多いほど優秀。MERIさんは水分も油分も少なめで肌年齢が恐ろしいことに…。

美肌ホワイトカクテル（水光注射）で肌質向上!

カサつき、くすみ、シミを改善したいMERIさんには、美肌ホワイトカクテル（水光注射）がベスト！　美白・透明感・肝斑改善に効果があり、ハリもツヤもUPする最強注射なんです♥



顔全体に麻酔を塗る

顔全体に麻酔を塗る。その上にラップをして約30分待ちます。待ってる間に点滴を打つのもおすすめ!



顔全体に水光注射をIN！

ソフトヒアルロン酸を注入する水光注射に、美白・透明感・肝斑改善に効果的なホワイトニング成分をカクテル。吸引しながら表皮・真皮に注入するけど、スピーディーだから痛みや出血も少ない♪

姉ageha読者限定特典
「姉agehaを見た！」で
通常￥43,000が
初回￥28,000に
※3月末までの期間限定!!



わかばクリニック

〒106-0032
東京都港区六本木7-15-10
クローバービル6F
03-5786-4011
http://wakabamc.com

自宅でもしっかりゆらぎ肌ケア!

H.G.Hリッチ

成長ホルモンの分泌を促すアミノ酸を手軽に補給。内側からケアする粉末状サプリ♪　¥12,000





プラセンタA.Cカプセル

アンチエイジングに効果のあるプラセンタをサプリに!　希少な馬プラセンタを使用。¥11,000

紫外線や寒暖差、花粉などの

“外的刺激”によるゆらぎ肌に効果的な治療はコレ!

“外的刺激”によって引き起こされた肌トラブルは、痕が残らないようにケアすることが重要。クリニック治療にお家ケアのW治療なら、早く治ること間違いなし！　見える部分だからこそしっかり治して、肌美人の称号を手に入れて♥



芸能プロダクション運営（28歳／千葉県）
バツイチ独身・息子2人
鈴木愛美さん

乾燥がひどくて万年砂漠状態で、肌荒れがひどい。春先は特にメイクのノリも悪くなるんです…。

レスキュー2 鈴木愛美がメディカルプラスクリニックのMPピールで肌荒れを撲滅

いらなくなった角質を取り除くことで肌の新陳代謝を促し、薄くて滑らかな肌に整え丈夫な皮膚を作り出すMPピール。ツルツルしたお肌を取り戻しましょう！

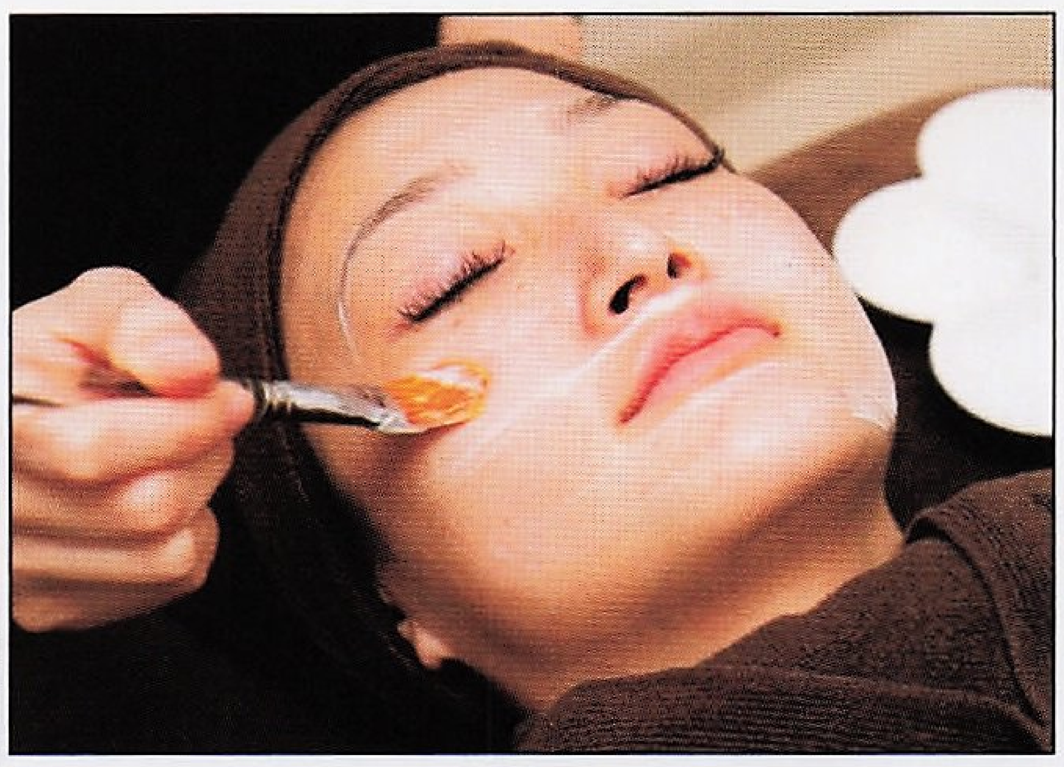
天然の乳酸を使用したピーリング剤だから肌に優しくて安心♪





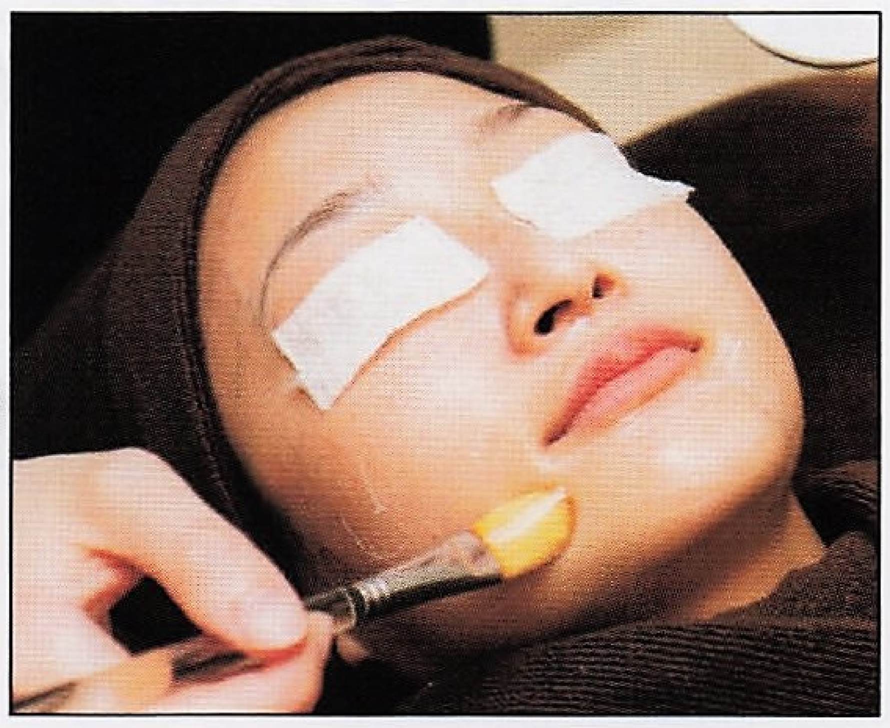
1.問診で肌をチェック

肌の状態を見てもらいます。「乾燥が特に気になる頬とあごは、ニキビができやすくて…」と、悩みを告白。切実です…。



2.ピーリング剤を塗布

ピーリング剤を顔に塗って約10分おく。ピーリングは4～6回の治療を行うことで肌の表面が整い、ツルツル&プルプルお肌が戻ってきます!



3.中和剤をON

目にシートを被せて中和剤を塗って約2分おく。ピーリングによるピリピリ感や肌のほてりを鎮めて正常な状態に!

肌をもとのpHレベルに調整し酸を中和して、肌をなめらかにします♥





4.しっかり拭き取りを

肌の状態と塗布時間を確認しながら拭き取ります。古い角質がはがれ、スベスベでみずみずしい肌を実感!



5.ビタミンを導入

プラスとマイナスの電極作用で、肌の真皮層までビタミンC誘導体成分を浸透させます。ビタミンCには美白効果・抗酸化作用が♥

美白効果もあるトラネキサム酸やアンチエイジング効果のあるプラセンタを一緒に導入することも可能!　MPピール（ケミカルピーリング+VC導入）¥12,960、トランサミン+VC導入¥12,960、プラセンタ+VC導入¥8,640



メディカルプラスクリニック 新宿

〒151-0053
東京都渋谷区代々木2-7-8
東京南新宿ビル 6F
03-5354-6381
http://medical-plus.jp/

肌状態によって治療方法を変えてみて!

肌荒れ治療は内側やお家ケアを取り入れることで肌状態は格段にUP！　自分に合った治療法を組み合わせることで早めの治癒も。先生と相談しながら肌が喜ぶ治療を選んでみて♪

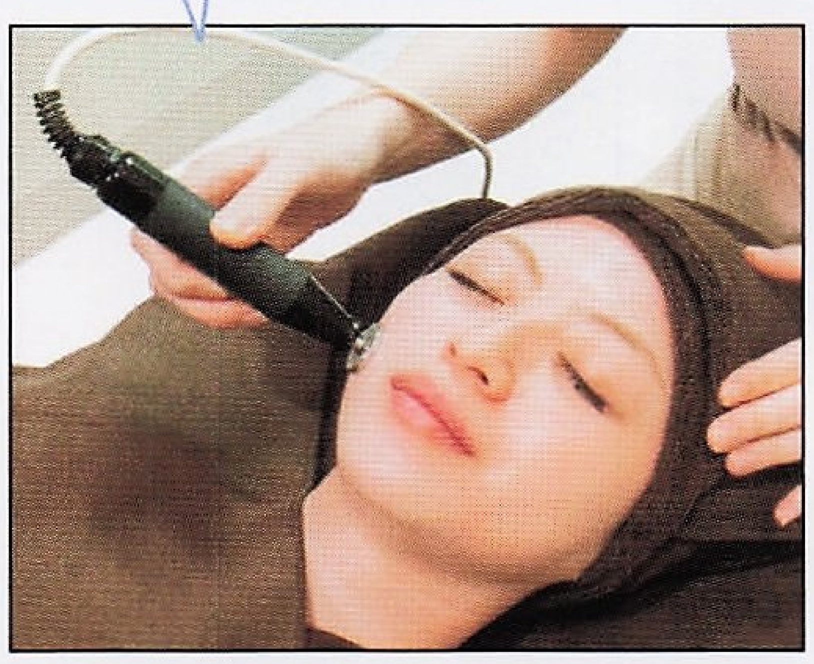
手軽な自宅ケアキット



メディクエスト

自宅でケアできるキット。レチノイン酸とハイドロキノンをメインに肌悩みを改善します。スターターキット¥34,992

超音波とイオンのW導入



Wビタミントリートメント

超音波とイオンのW導入を組み合わせることで約40～100倍の浸透力が!　肌深部に有効成分を届けます。¥10,800～

内側から肌荒れ対策



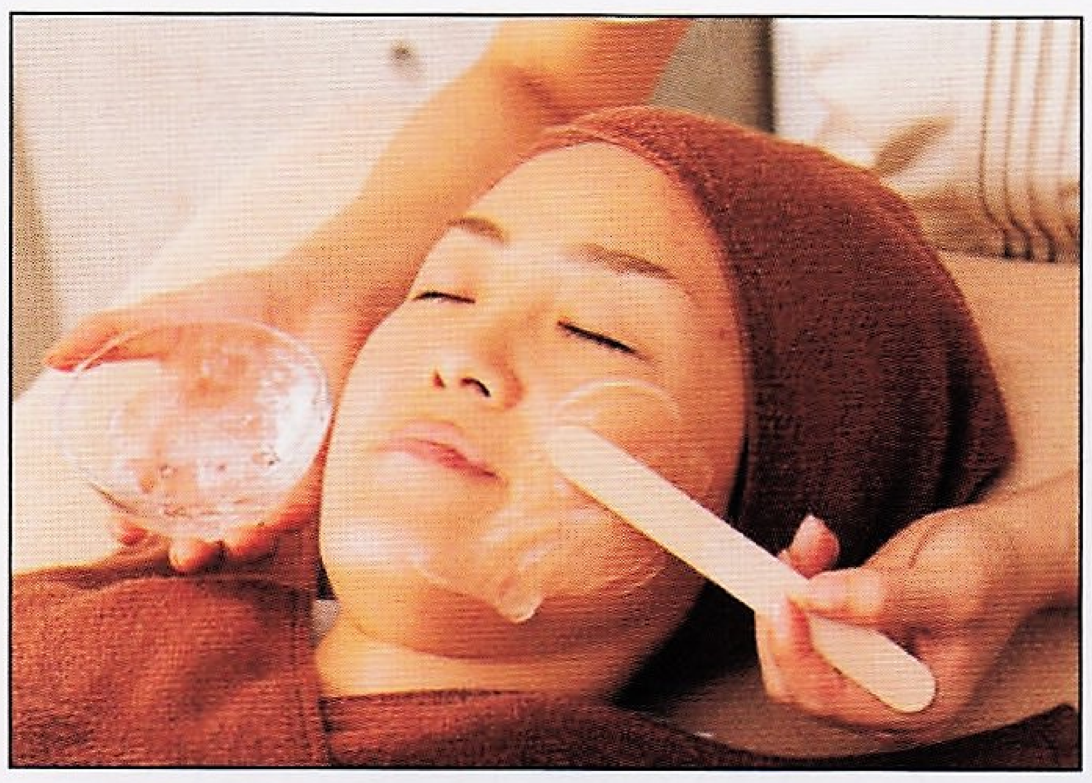
高濃度ビタミンC点滴

高濃度ビタミンC点滴でダイレクトに補給。ビタミンCの血中濃度を向上させ、効果を最大限引き出します。¥12,960

レスキュー3

乾燥によるシワはメディエススキンクリニックの**フォトメディカル**でなかったことに

乾燥状態が続くと肌はハリを失い憎きシワが…。フォトメディカルでコラーゲン生成を促進しシワを改善しましょう！



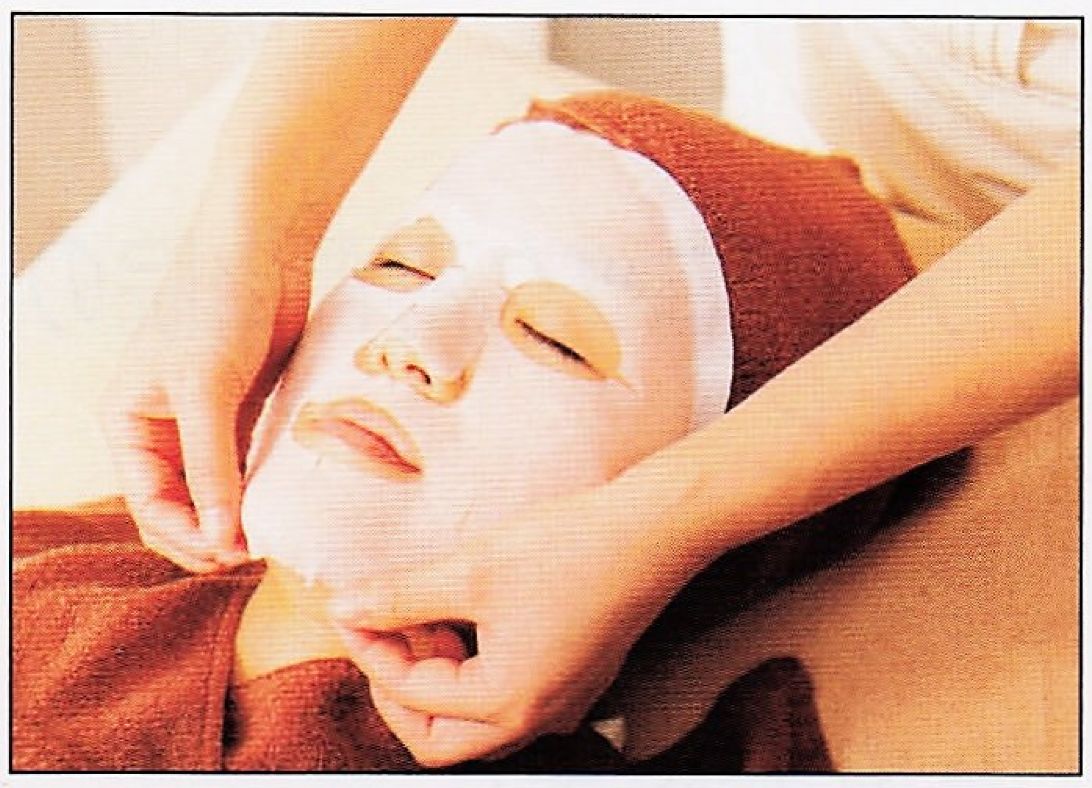
1.冷却ジェルを塗布

照射する箇所に冷却ジェルを塗布。ほうれい線や目尻&目の下のシワ、おでこのシワなど気になるシワ箇所のほかにたるみが気になる頬にもたっぷり塗ります！



2.フォトメディカルを照射

フォトメディカルを照射。シミやたるみ、毛穴の開きなど肌トラブルを解決しキメの整った透明感のある極上肌に！ 肌が根本から生まれかわり質感がUPします。



3.ジェルをオフしてクールダウン

冷却ジェルを丁寧にオフしてクールダウン。弱い出力からはじめて、回数を重ねる毎に出力を強くしていくのがおすすめ！ トライ料金¥10,500、通常¥21,000

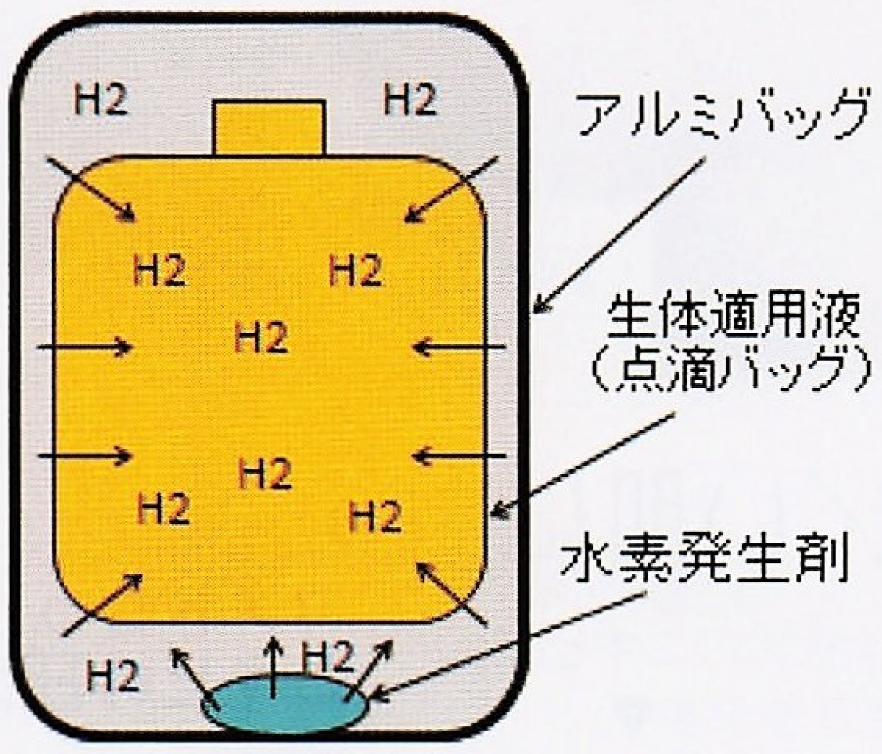


メディエススキンクリニック 青山院

〒107-0062
東京都港区南青山2-13-7
マトリス2F
0120-559-935
http://www.medieth.com/

水素点滴を同時に受けると効果UP!

水素は腸内細菌からも生理的に産生される分子だから安心。分子が小さく水·油にも解けるので、ビタミン剤よりはるかに速く拡散し、細胞への到達効率のいいのが特徴。今注目の治療法なんです★



水素点滴って？

分子状水素を生理食塩液や液状薬剤に溶かし、水素溶液を血中に投与する治療。老化の防止や生活習慣病にも効果を発揮し、細胞の若返りやアンチエイジングに有効！ トライアル¥5,000、通常¥7,000

どんな効果があるの？

美容・アンチエイジング（細胞の若返り）、代謝が上がり痩せ体質へと変化、血液をサラサラにし疲れにくい身体をつくるなどうれしい効果が！ さらに水素点滴と高濃度ビタミンC点滴を組み合わせることで、メラニンの合成を抑制し肌のトーンを明るくします♥

レスキュー4

紫外線を浴びてできたシミは品川スキンクリニック 新宿院の**フォトOPS**で一掃

照射する光がメラニン色素を破壊し肌の新陳代謝を活性化。シミやそばかす、色素沈着などが改善されます！

お家ケアも抜かりなし！ 美白対策セット

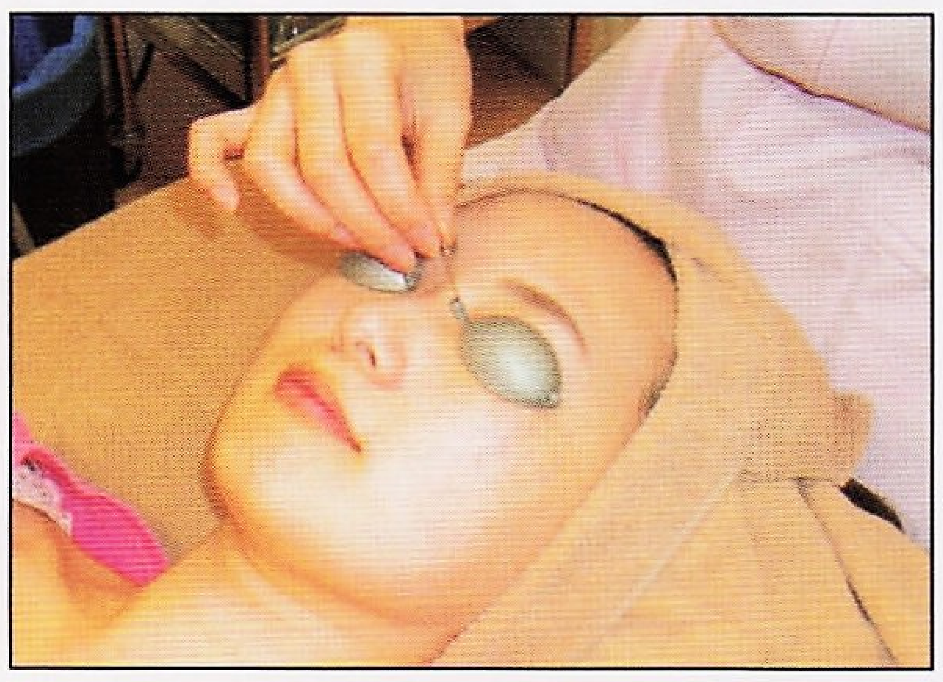
美白の鍵は毎日の対策から！ 白肌づくりに効果的な3種類の内服薬と外用薬1種類のお得なセットでしっかりケア。クリニック治療と同時進行させることで肌がみるみるトーンアップしていきます♥



トラネキサム酸錠（トランサミン）
シナール（ビタミンC）
ユベラ（ビタミンE）

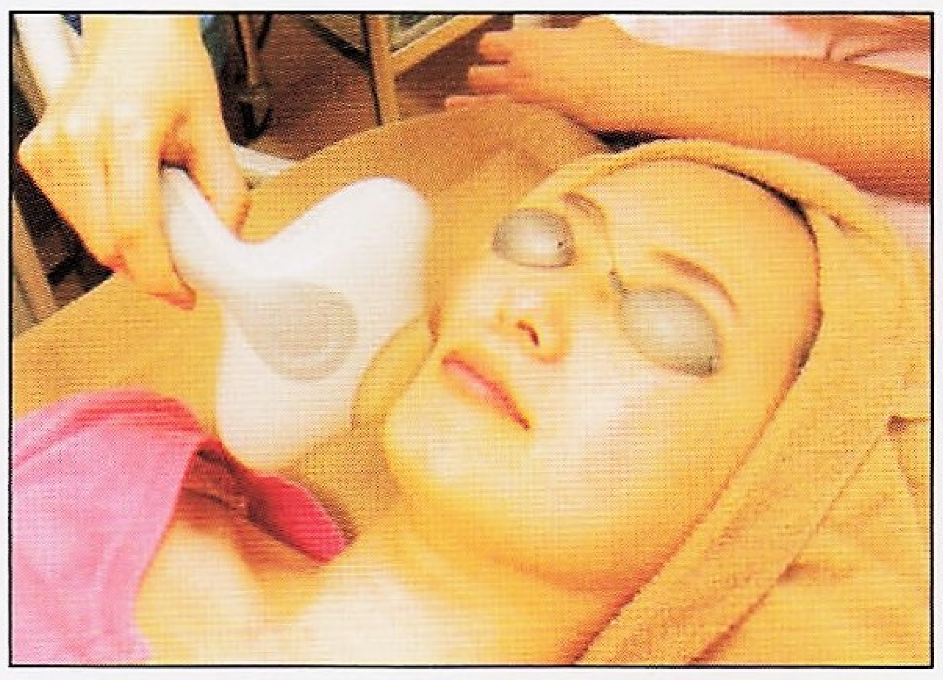
HQクリームEX
（ハイドロキノン4%+フラーレン1%）

シミに効果的なトラネキサム酸、シナール、ユベラの3種の内服薬とHQクリームEXの外用薬がセットに。シミはもちろん、肝斑にならにようにケアすることが大事！ 内服薬、外用薬のみの購入も可能。¥9,720



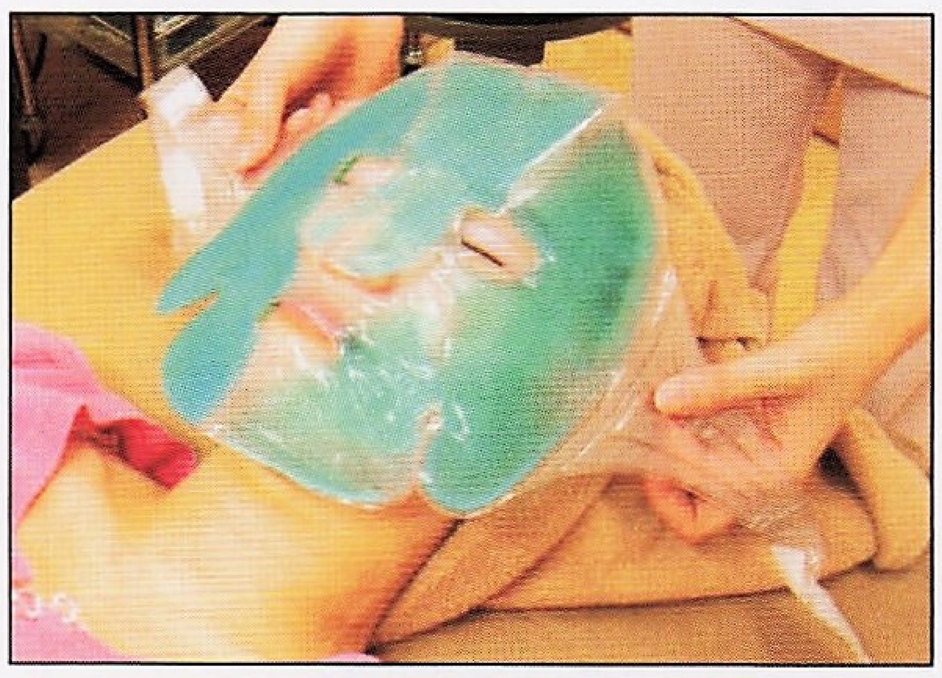
1.アイシールドを装着

目を保護するアイシールドを装着。つけまやまつエクをしていても装着できるので安心して治療ができます！



2.フォトOPSを照射

約10分フォトOPSを照射。シミ、そばかす、ニキビ、ニキビ痕、毛穴の開きなど、複数の症状を同時に治療することが可能。



3.顔全体をクーリング

顔全体をクーリング（冷却）。治療直後から患部が肌表面に浮き上がり1週間ほどで剥がれ落ちます。治療は3~4週間おきがベスト！



4.治療後はメイクもOK

照射後すぐにメイクが可能。治療後3カ月は、日焼け止め（UVカット）を使用するように心掛けて！ 顔全体（初回）¥9,160

品川スキンクリニック新宿院

〒160-0022
東京都新宿区新宿3-33-10
新宿モリエールビル7F
0120-652-100
http://shinagawa-skin.com



不規則な生活や睡眠不足、ストレスなどの

“内的刺激”によるゆらぎ肌も徹底排除!

仕事に子育てに忙しいアラサーは、生活が不規則になりがち。ストレスが蓄積され、睡眠不足でホルモンバランスを崩し、ニキビやくすみに悩まされている…なんて人も多いのでは？ “内的刺激”の根本を排除しクリアな肌を手に入れて♪

レスキュー5

菜摘(なつみ) 梓が南青山スキンケアクリニック南青山院のスペシャルケアで脱大人ニキビ

ホルモンバランスが乱れると、あごや口周りにニキビがポツポツ。大人ニキビと呼ばれる慢性ニキビは芯からケア&ニキビのできにくい肌へと促す治療で、脱大人ニキビ宣言！

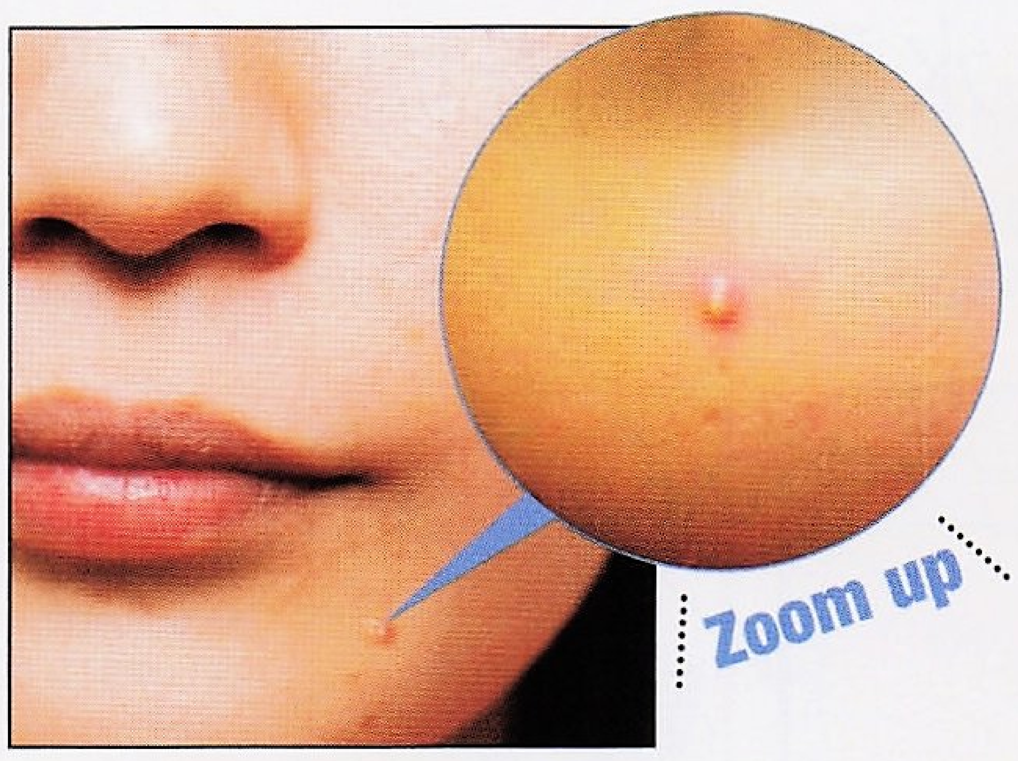


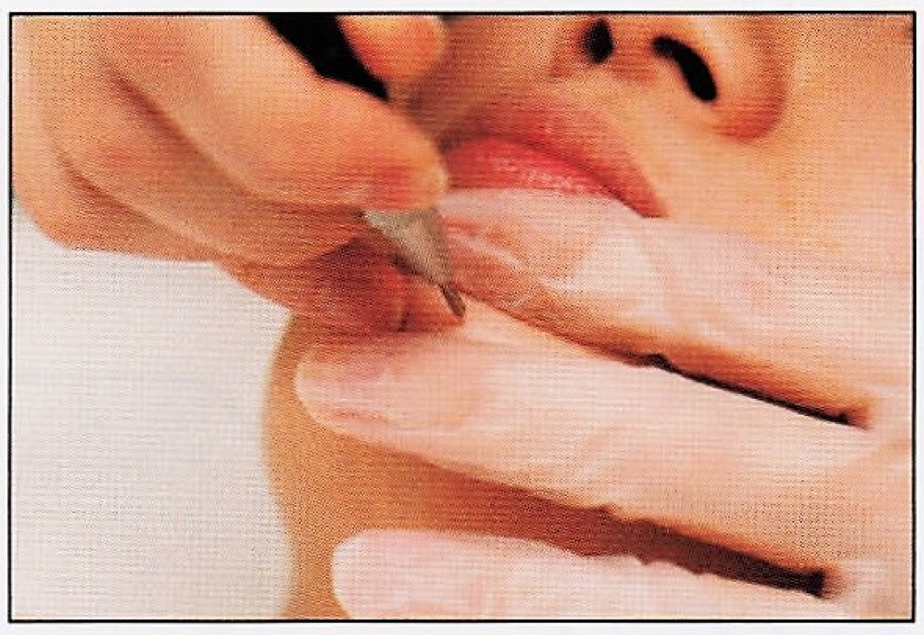
芸能プロダクション代表取締役
(25歳／埼玉県)既婚・子供なし
菜摘 梓さん

不規則な生活が続くとあご周りにニキビが…。治ってもすぐ復活してターミネーター並みにしつこい！

ニキビ圧出（コメド）治療で芯出し

圧出とは、ニキビの頂点にレーザーで1つずつ小さな穴を開け、コメドせっしという器具を用いてニキビの中にあるコメド（芯）を押し出すこと。自分でつぶすのとは違い、何度も化膿を繰り返したり痕になりにくい！



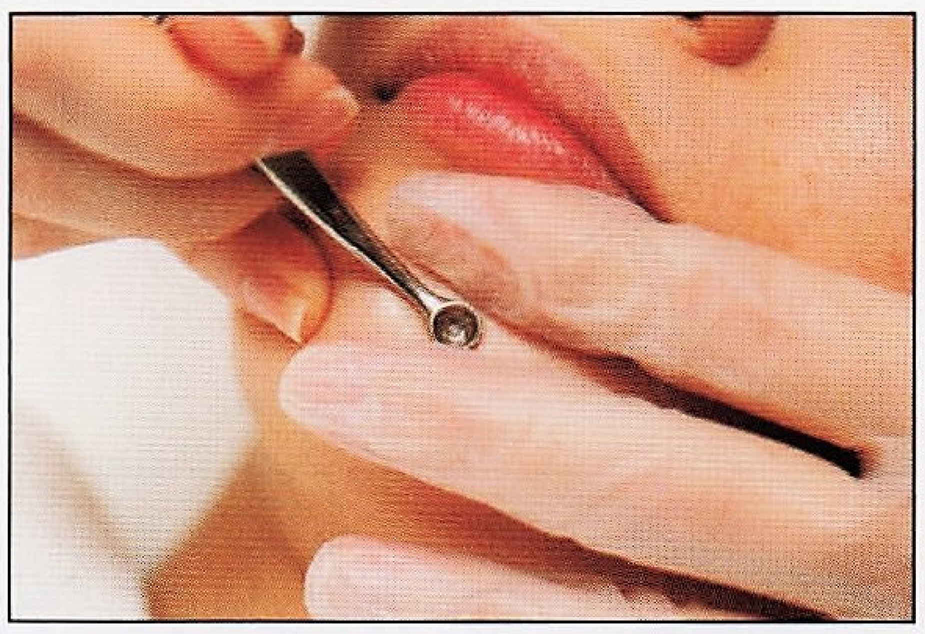


1. レーザーで穴を開ける

レーザーでニキビの頂点にごく小さな穴を開けます。穴が開くとき、一瞬チクッとした痛みを感じます。

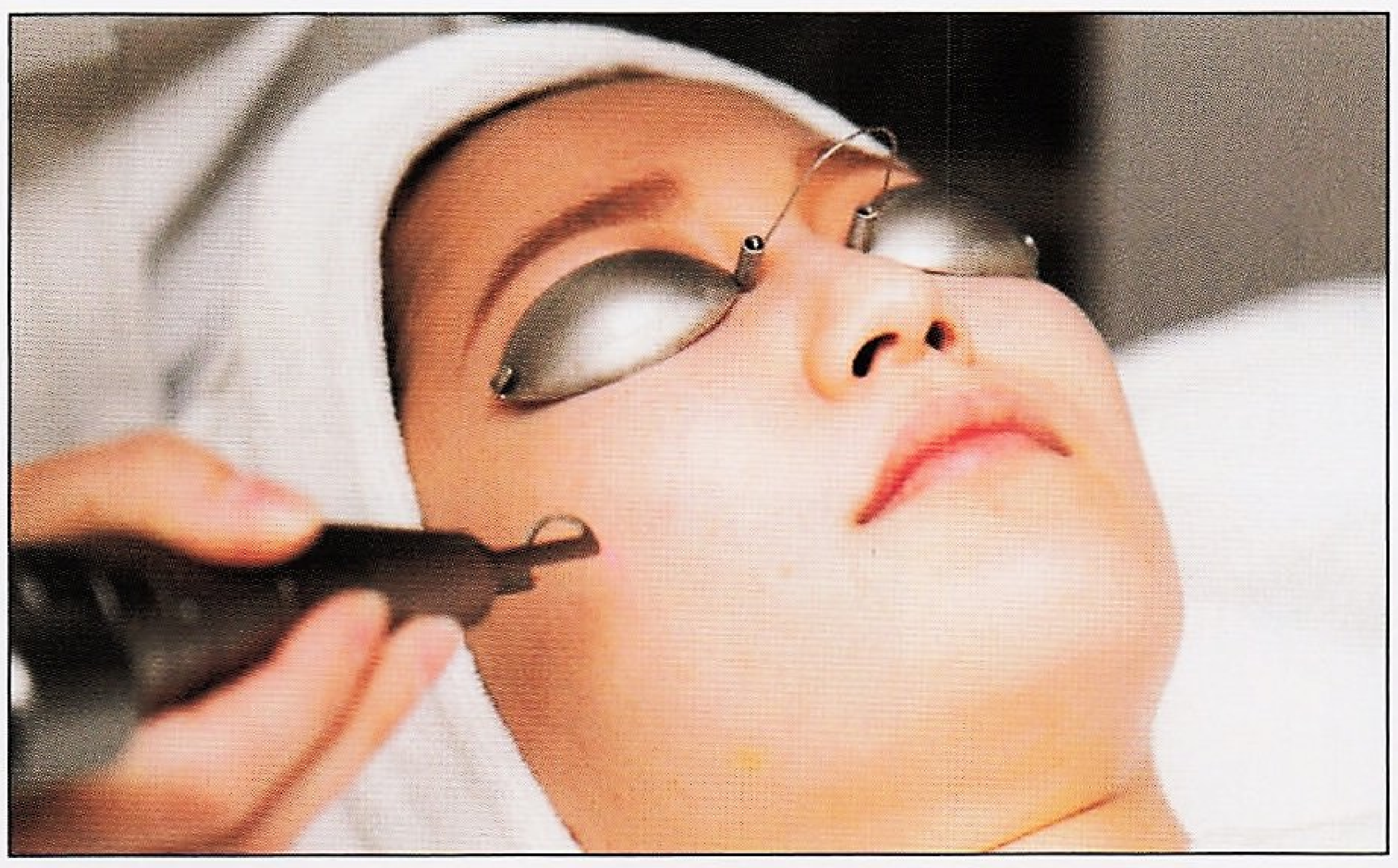
2. コメドせっしでニキビの圧出

ニキビのコメドを、コメドせっしという器具を用いて取り除きます。先の丸いタイプは、赤いニキビの圧出に。1箇所¥2,000〜



スペクトラピールでニキビのできにくい肌に!

スペクトラピールとはレーザーを使用したニキビ治療。どのような症状のニキビにも使用可能で、炎症などで拡張した赤ら顔の改善にも効果が期待できます♥



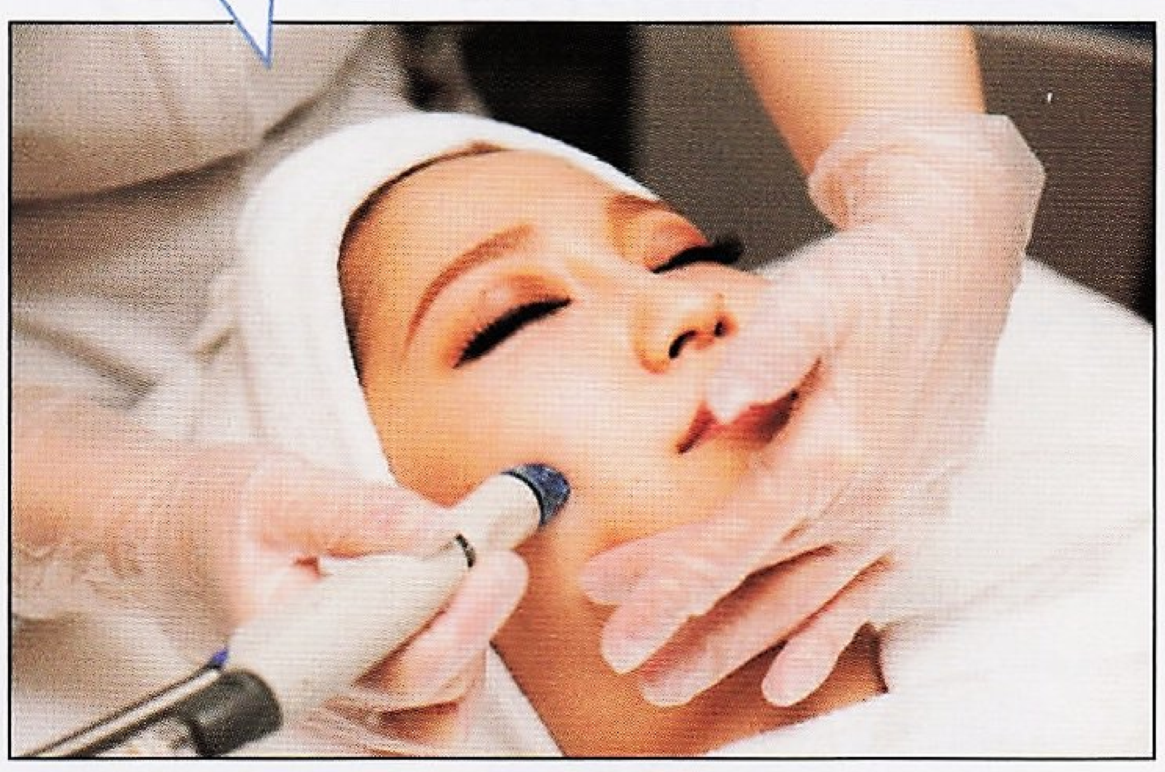
麻酔なしで5〜10分前後レーザーを照射

表皮の毛穴汚れや詰まりをレーザーで除去し、熱で皮脂腺にダメージを与え過度な皮脂分泌を抑えて新陳代謝を促します。 麻酔なしの5〜10分前後で、治療後はすぐにメイクが可能♪ （1回）¥12,000



ニキビ肌の肌質改善、毛穴の縮小効果、肌のキメ、ハリの改善にも効果的

ハイドラフェイシャルでダメ押し!



ハイドラ フェイシャル

乾燥や肌荒れ、ニキビ肌の人もできる肌に優しい最新の美肌治療。不要な角質、角栓だけを除去します。（1回）¥15,000〜



南青山スキンケアクリニック 南青山院

〒107-0062
東京都港区南青山5-14-7
アヴァン南青山B1
03-5464-1656
http://www.minami-aoyama.info/

自宅でできるニキビケアも心強い!

繰り返しできる大人ニキビは、自分に合った治療法で改善を！ 南青山スキンケアクリニックオリジナルのエストロゲン外用療法は大人ニキビに悩むアラサーの神薬！

ニキビのでにくい体質に



ニキビ治療漢方薬

ニキビのできにくい体質改善を目的とした自然の薬草を用いた漢方薬。 各2週間分¥1,500程度

慢性大人ニキビに



エストロゲン外用療法

大人ニキビに効果のあるエストロゲン外用療法。男性ホルモンに対抗しニキビを予防。2週間分（初回）¥2,500

内&外から治療を



外用&内服薬

ニキビに効果的な外用&内服薬。角化細胞分化抑制薬（ディフェリンゲル）や抗生物質外用剤や内服薬など。

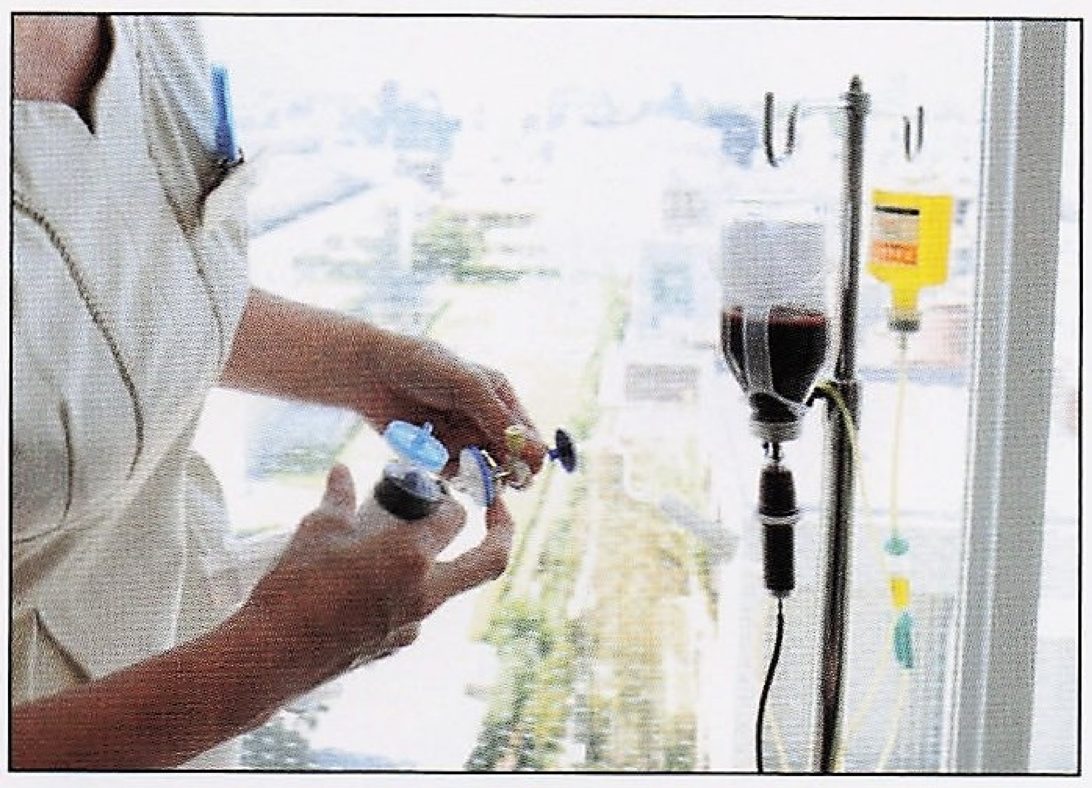
レスキュー6 生活習慣の乱れによるくすみはメディアージュクリニック青山の**血液クレンジング**でクリアに！

少量の血液を採取し、そこに医療用オゾンを投与して血液とオゾンを反応させて、活性化した血液を再び体内に戻す治療法☆



1.血液を採取

約100mlの血液を専用のガラス容器に採取します。体調などにより、血液の色や採取のスピードは異なるので、赤黒い血液でもびっくりしないで！



2.血液にオゾンを加える

採取した血液に医療用オゾンを加え、血液とオゾンを反応させます。どす黒い血液が一瞬で鮮やかな赤い血液に変わっていく様に思わず感動！



3.オゾン化した血液を体内へ

オゾン化した血液を点滴の容量で10～30分かけて体内に戻します。頭がスッキリしたり、ポカポカと暖まるのを実感する人も♪　（初回）¥15,000



メディアージュクリニック 青山

〒150-0001
東京都渋谷区神宮前5-51-8
ラ・ポルト青山7F
0120-017-768
http://www.mediage.co.jp/

内側ケアなら点滴療法も効果的！

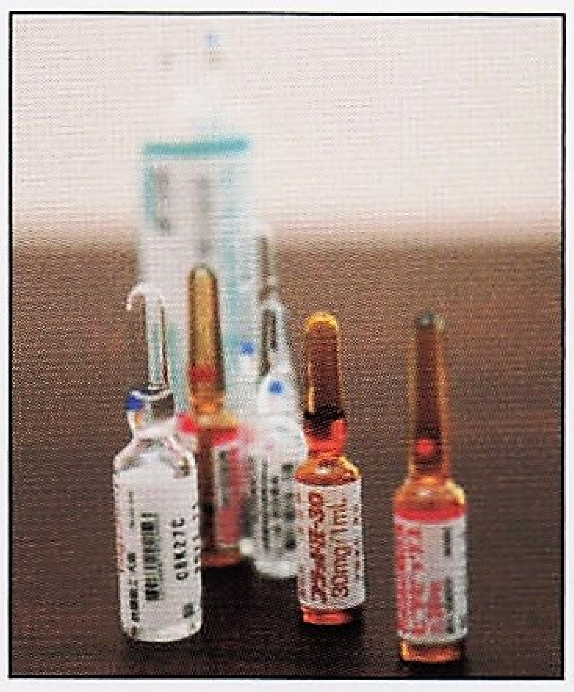
どんなに気をつけていても、毎日の食事だけでは十分な量を摂ることが難しいビタミン類。不足しがちな栄養は点滴を上手に利用することで、短時間に狙った効果を期待することができます！

プラセンタベーシック点滴



美容に効果のあるプラセンタ。肌を美しくしたり、傷んだ肌を修復したりとうれしい効果が満載！（1回）¥5,000

ビタミンベーシック点滴



全身にビタミンをバランスよく補給することで、肌荒れやニキビ、化粧ノリを改善してくれます！（1回）¥5,000

バランスベーシック点滴



全身にビタミンとエネルギーをバランスよく補給することで、くすみのほか、美肌などにも効果的。（1回）¥8,000

レスキュー7 過度なストレスによるホルモンバランスの乱れはシロノクリニック銀座院の**若年性更年期**ケア！

不規則な生活などでホルモンバランスが崩れ、更年期と同じような症状が表れる若年性更年期。身体と向き合うことが改善の第一歩！

ホルモンバランスの乱れは早めの治療を!

ホルモンは脳や甲状腺、副腎、卵巣、精巣などの分泌臓器によって作られている物質。分泌が低下すると一気に老化が…。ホルモン治療を取り入れていつまでも若々しく♥



内服薬もおすすめ！

「ラエンネックP.O.」は2カプセルでプラセンタ注射1本分に相当する内服薬。¥22,000

プラセンタ

プラセンタ注射は、女性ホルモンバランスの調整のほか、自律神経や血行促進作用を高めてくれます！ ¥3,000

総合ホルモン治療

主要なホルモンの中から数十種類を抜粋し、身体の状態や老化の程度、どういう風に若返りたいかというニーズに合わせて、さまざまな種類と方法で投与。¥300,000～

生活習慣の乱れやストレスによる若年性更年期の可能性も!?

若年性更年期の原因の1つ、「自律神経失調症」。ストレスから卵巣が機能不全となり月経不順に。もう1つは「月経前症候群(PMS)」。イライラして集中力がなくなり更年期障害と同じような症状に…。まずは自分の状態をチェックして早期治療を!



シロノクリニック 銀座院

〒104-0061
東京都中央区銀座2-2-2
ヒューリック西銀座ビル4F
0120-99-7474
http://www.shirono.net/

若年性更年期チェックリスト

5項目以上当てはまったら要注意！

1. 月経不順や月経痛が時々ある □
2. 頭痛や胃痛がある □
3. 肩こりや腰痛が治らない □
4. 疲れがなかなかとれない □
5. のぼせやめまい、耳鳴りがする □
6. 肌荒れが治らない □
7. 抜け毛や白髪が増えた □
8. 便秘や下痢になりやすい □
9. ドライアイ、ドライマウスになる □
10. 寝付きが悪い □
11. トイレに行く回数が増えた □
12. 著しい体重の変化がある □
13. 食欲がない □
14. イライラする □
15. 仕事や家事をさぼりたくなる □
16. 注意力や集中力がなくなった □
17. 笑うことが減った □
18. 気持ちが落ち込むことが多い □


商品のお問合せは
株式会社 HRC/ 掘り出しバザール
03-6691-1287
(受付時間：土日・祝日を除く 10〜18時)
ラピエル
で
検索
http://c.ho-br.com/agh



Tika
WEB DRESS SHOP
www.tika.jp
ドレスもスーツもティカにお任せ♥
お仕事にも普段にもおすすめの
スーツが揃いました♪
SUIT New
ツイードのジャケットとワンピのセットが上品可愛い♥
S~L
スーツ【Tika】
ツイードセットアップワンピスーツ
品番:tk-st2216-2
¥7,400(税別)
SUIT New
ストライプのセットアップでクールにカッコ良く♥
S~XL
スーツ【Tika】
ベルト付きストライプツーピース
品番:tk-st119936
¥7,900(税別)
スーツ【Tika】
スカーフ付き
サイドスリットツーピース
品番:tk-st65473
¥12,800(税別)
model：小原優花(ゆんころ)
ティカ
tika
検索
tika_dress
Tika_dress
Tikaは『KANSAI COLLECTION 2016 S/S』参加ブランドです♪
備考欄に「姉ageha」記入で500円OFF♥ 毎月25日は「Tikaの日」店内全品送料無料
LINE登録
300pt
Present♥
Tika by catwalk
Tika楽天市場店
http://www.rakuten.co.jp/dress-catwalk/
LaLa Tulle by Tika
高級ブランドドレス専門店
www.lalatulle.jp

「なんかかわいくなったね！」と言われたい♥ **リーズナブルな** 小顔＆パーツ治療!!

1パーツ ¥1,000～で 大変身♥

春の第一印象UP計画♥



菜採 梓さん
芸能プロダクション代表取締役（25歳／埼玉県）既婚・子供なし

1カ所がすごく変わらなくても、パーツごとに少し調整してトータルバランスを整えれば、第一印象ってすごく変わるものなんです！　新年度がもうすぐ始まるこのタイミングに、品川スキンクリニックでリーズナブルに変身しちゃいましょう♥

PHOTO_Hirofumi Yamashita(f-me)[AFTER],Ryuzaburo Tabata　HAIR_Anri Mitsuishi[AFTER]　EDIT&TEXT_Shioka Soga



小顔　天然由来成分を注入 1日脂肪取り® 顔やせ

初回限定 ¥1,000
（スタンダード1部位1カ所／ホホ・アゴ下）

たるみが気になるパーツに天然由来成分を主とする薬剤を注入するだけ。翌日から効果が出始める“フェイスライン引き締め”と“小顔”の注射。2重アゴや丸顔で悩んでいる人にもおすすめです♥



アゴ　ヒアルロン酸注入で プチアゴ修正

初回限定 ¥11,100
（アゴ修正・唇上下形成いずれか）

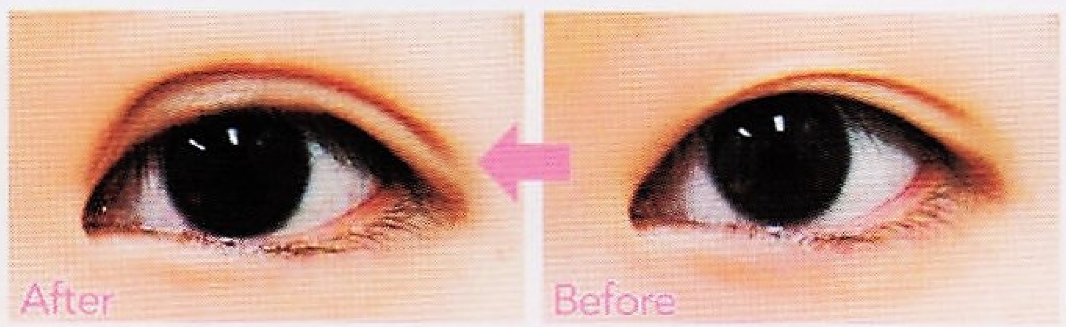
もともと体内にあるヒアルロン酸は、肌のハリや弾力性をキープするために不可欠なもの。アゴ先に注入することでアゴ先がシャープに！ 輪郭がシュッと見えるので小顔効果も実感★　効果は3カ月～半年ほど持続します！



目　糸で引き上げるだけ！ はじめてのプチ二重

初回限定　¥5,230（片目1点留め）
¥6,800（両目1点留め）

品川スキンクリニックで初めて二重形成をする方限定のメニュー。約15分の処置でパッチリ二重が完成する人気のお手ごろ治療。一重を二重にしたい方、アイプチでかぶれるのを防ぎたい方などにぴったりです♪



※モデルは菜採さんではありません

唇　潤いぷっくりの艶やか唇へ！ グロス注射®

非会員 1本 ¥22,220　会員 1本 ¥17,770

低分子のヒアルロン酸を注入することで、ぷるぷるの唇へ。より持続させたい場合は3～4週間おきに3回ほど行うと効果的。唇が内側から潤ってふっくら若返るので、唇の薄さが気になる方や縦ジワが気になる方に♥



※モデルは菜採さんではありません

鼻　切らずに糸で鼻を高く！ フレックス・ノーズ®
（お鼻自由自在・1年保障）

非会員 1本 ¥18,330
会員 1本 ¥14,660

特殊な糸で鼻を自由自在に形成。ヒアルロン酸では物足りないけどプロテーゼには抵抗のある方、ダンゴ鼻や鼻の穴が上を向いている方に。日本で受けられるのは、品川スキンクリニックと品川美容外科のみ！



※モデルは菜採さんではありません

information♡

品川スキンクリニック

全国共通　美容皮フ科専用
フリーダイヤル
受付時間　10:00～22:00
0120-575-900
携帯OK

●表示価格や治療に関する詳しい内容はHPまたはお電話にてお問い合わせください。●表示価格は予告なく変更となる場合があります。●当院は自由治療のため公的保険は適用されません。●その他様々な治療も取り扱っております。

http://www.shinagawa-skin.com

品川スキンクリニック　検索

最新の美容外科情報はホームページをチェック！
カウンセリングは何度でも無料　メール相談も受付中

主要都市を中心に続々開院

表参道　新宿アイランドタワー　新宿　銀座　品川　渋谷駅前　池袋　上野　立川　札幌　新潟　宇都宮　大宮　千葉　川崎　横浜　名古屋　梅田　梅田駅前　心斎橋　京都　神戸　広島　岡山　福岡　熊本　鹿児島　沖縄

立川院　院長
和田 哲行先生

小顔効果のある1日脂肪取りを始め、即効性の高い治療が充実！　春は環境が変わる方も多いので、お試し頂くにはぴったりの季節です♪



ママになってもおしゃれ心と努力は不滅！
日々の生活の中で編み出した姉mamaたちの時短テクをたっぷり集めちゃいました♪

姉mama 2016春 はなまる相談室♥

子供優先でも
1人の女性として
輝きます宣言♥

悩んだときはみんなで助け合うのが姉mamaの精神♥　今回は美容やファッションに関する内容を中心に、みんなの質問にお答え♪　すぐ使える小ワザを集めたので参考にしてみてください★

PHOTO_Hirofumi Yamashita(f-me)
STYLING_Satoko Fujita[P97-98]
HAIR&MAKE_Anri Mitsuishi
EDIT&TEXT_Hironeko-A



けいこ 専属モデル（31歳／滋賀県）既婚・息子2人・娘1人

Jくん（5歳）

「どうせ外に出ないし。　ママだから仕方ないよね――」
そう思って、オシャレやメイクのことはあきらめていたけど、
子供と撮った写メを何度も見るうちに
「もう少し、かわいく写りたいな…」
って、懐かしい気持ちがうずいてきたの。

久しぶりに盛れた1枚をSNSに上げたら
「お母さんの顔になったね✧」と
10年来の大親友がコメントをくれた。

なんだかくすぐったい気持ちになって思わず我が子を抱きしめた。
もっとかわいいママになりたいな。
いつかこのコが大きくなったとき、
自慢のママと言われるように。

そして
ママでも1人の女として、
いつまでも輝いていられるように――



リンクコーデ
なら楽しさも
かわいさも2倍

古橋綾香さん 医療関連会社勤務（32歳／東京都）既婚・息子1人



せいくん（2歳）



全国のママの
相談に私たちが
お答えします

早川沙世 専属モデル（32歳／東京都）独身・息子1人



水野祐香さん ライター&TOKYO NADESHIKOブロガー（36歳）既婚・娘1人

まーちゃん（1カ月）

祐香もママに
なりました♥



中出真菜さん 主婦（31歳／東京都）既婚・息子1人・娘1人

妃奈ちゃん（3歳）

Next page!

Fashion Part.1

ついマンネリしがちなコーデに新風を♥
着回し力の高い最旬コーデを集めてみました😋

Q.カンタンなのにかわいいリンクコーデのコツを教えて！
（千葉県・みなみさん／27歳）



A.けいこは柄と小物の色を合わせてる♥

便利なのはボーダー柄♥　メインの服が違う場合でも、シャツ巻きや同じ色＆系統の小物で共通点を作るとシンクロ率がUPします😋

Q.動きやすい＆だっこしやすいのに、今年っぽくておしゃれなママコーデが知りたいです♥
（東京都・ゆきmamaさん／30歳）

スカートなら

A.ストレッチの効いたミモレ丈をチョイス♪

伸びるし脚に絡みつかないから、子供との追いかけっこも楽勝♪　ショート丈トップスや低めヒールを合わせれば、スタイル詐欺も狙えるよ✨



ジャケット¥12,800、Tシャツ¥4,900、ニットミモレ丈スカート¥8,500／すべてDURAS　リュック¥4,900／Ober Tashe 渋谷109店　サンダル¥7,900／ESPERANZA ルミネエスト新宿店

パンツなら

A.流行のガウチョをセットアップで着る♥

「いつもデニムに落ち着く」「カジュアルから抜け出せない」というママ必見！　産後太りをカバーしつつ、こなれた感じに見せられるトコも◎♥



カーディガン¥7,900／Delyle NOIR 渋谷109店　トップス¥5,990、ガウチョパンツ¥7,490、胸元のサングラス¥3,490／すべてRESEXXY 渋谷109店　フラットシューズ¥6,900／ESPERANZA ルミネエスト新宿店　バッグ／スタイリスト私物

Q.この春オススメの親子リンクコーデは？
（兵庫県・杏子さん／29歳）

A.雰囲気合わせでパイレーツ風マリン♥

系統を合わせるだけだからおソロより簡単。人気のマリンは頭にアクセントをつけて親子ならではのやんちゃさを楽しんで♥



（ママ）ワンピース¥7,490／RESEXXY 渋谷109店　肩にかけたニット¥3,900／セシルマクビー ルミネエスト新宿店　頭に巻いたスカーフ¥5,500、バッグ¥8,900／ともにDURAS　サンダル¥6,900／ESPERANZA ルミネエスト新宿店　ネックレス／本人私物　（息子）トップス¥1,490、パンツ¥2,490、キャップ¥1,990、スニーカー¥2,990／すべてBREEZE（F・O・インターナショナル）

女の子ならこんな感じ♥



ボーダー切り替えワンピース¥2,990、スニーカー¥2,990／ともにBREEZE（F・O・インターナショナル）　その他／スタイリスト私物

みんなのリンクコーデをファッションCheck!

ボーダーは違う太さでそろえても◎

迷ったときは自分と同じ系統の服を着せてリンクしちゃう♥　ボーダー×デニムは男女問わずに使えてめっちゃ便利😋（東京都・谷 和香さん）





ユニセックスなプリントTで家族オソロ♥

ロンTはグラムっていうブランドで購入♥　ミニーちゃんのプリントなら大人が着てもオシャレにキマる😋（北海道・土屋きよかさん）



デニム×腰巻きシャツで親子ウエスタン♥

デニムワンピやハットをリンクさせてみました♪　服はH&MやForever21で買うことが多いです★（東京都・WAKAKOさん）

Q.地味過ぎずほどよく華やかでトレンドも押さえた入園式コーデってどんなの？
（神奈川県・美保さん／32歳）

A.注目はツイード素材 園によっては淡めのパステル系もOK！



園や地域によっては慣習や指定があるので先輩ママに確認すると安心！　好きな服でOKなら春らしいふんわりカラーのセットアップを上品に着こなして♥

パール付きツイードロングジャケット¥18,800／DURAS　パイピングノースリーブペプラムトップス¥5,900、スカート¥4,900／ともにDelyle NOIR 渋谷109店　2wayバッグ¥7,900／ジョワナリエ ルミネエスト新宿店　パンプス¥6,900／ESPERANZA ルミネエスト新宿店

幼稚園＆保育園の先輩ママたちはこんなコーデで出席★



ブランド物はポイントで使うくらいが◎♪

長女の入園式のときはワンピ×ジャケットで出席😋　さし色にエルメスのスカーフを巻いて華やかさもプラス★（北海道・土屋きよかさん）



周りが華やかだからあえてシンプルに♥

莉々愛の小学校入学式の時の1枚。周りにワンピースや着物の人が多かったのでスーツでビシッとキメました♥（東京都・WAKAKOさん）

Hair arrange Part.2

ゆるヘアの流行でアレンジもより簡単に♥
5分以内で完成するママの工夫を公開✧



カジュアルな服の日はニット帽をプラス★

毛先巻きとの相性もばっちり

素髪でかぶってもかわいいけど、ゆる巻きと合わせた方がこなれて見える♪　時間不足で巻きが甘いときの目くらましにも重宝してます😊



巻けないときは下めのおだんご♥

片サイドでむすんで丸めてとめるだけ★

頭の上のお団子は頑張ってる感が出るし、年齢的にちょっと辛くて…💧　下めで作る方が簡単だし、オトナかわいい雰囲気が出せる気がする♥



ゆる〜く楽に旬顔気取れる外国人風くせ毛巻き♥

Q.忙しい朝でも手軽にできる髪の毛のセット法が知りたい！
（東京都・奈津子mamaさん／29歳）

A.けいこは32ミリのコテで軽くクセをつけるだけ♪



毛先をひと巻きするだけだから5分で終わる♥　顔周りは外巻きにして今っぽさを意識★　外国人風のゆるい仕上がりが気に入ってます😊

A.真菜はねじって巻いて手でほぐす♪



毛束をねじりながら巻くことで外国人っぽい無造作ウェーブに♥　あとは手でほぐすだけ。仕上げは車で出勤時、信号待ちでできるのも便利(笑)。

A.加奈子はウィッグをかぶるだけ♥

一発で髪型がキマるから楽★　イメチェンも簡単だし、産後の薄毛対策にも便利♪　つむじのないふかし加工なら流行のふんわり感もかきあげも自然に仕上がる♥

ウィッグ屋SUGAR CRANTZ代表
(34歳／北海道)既婚・娘2人
佐藤加奈子さん

甘



ふんわりトップでやさしい顔に

「ふかし加工☆オルチャン風シースルーバングフェミニンカールロング」。分け目も自在だし、ふんわり感も作りやすい！



旬が詰まったボブスタイル♥

韓国の流行りを取り入れた「シースルーバング☆タンバルモリ風ボブ」は清楚でガーリーな雰囲気を出したいときに◎★

辛



長めの前髪が色っぽさを強調

軽くて小顔効果抜群の「つむじレース手植え製法☆ふっくら仕上げ！リラクシーボブ」。肩の力が抜けた女らしいスタイルに♪



流行の立ち上げ前髪も作れる★

「産毛つき☆ふかし加工☆2WAY WIGヌーディカジュアルウェーブロング」は前髪の分け方次第でいろんな表情が楽しめる。

mamaトレンド NEWS

ゆるヘアブームの波に乗り“寝る前アレンジ”がジワジワ来てます！

子供が寝たあとにセットして、朝は軽く整えるだけ★　絶妙なゆるさがトレンドにマッチ！

気まぐれなくせ毛が西海岸風ウェーブに進化★





主婦・25歳／東京都
既婚・娘2人
川端さきさん

さきは寝る前にみつあみ♥

くせ毛だからか、みつあみだけで巻いたようなカールになる★　寝ている間の髪の摩擦や傷みも防げるしくせを直す手間もかからなくなった😊

ホットカーラーの代わりに寝グセのふんわり感を活用





綾香は寝る前に髪を巻いてる♥

ある日髪を巻いたまま寝落ちしたら翌朝のカールがいい感じにほぐれてることに気づいたの✧　寝グセのおかげで自然なふんわり感も出せる♥

\ ちなみに… /

出産前、メイクにかけていた時間は

平均42分

「いま思うとダラダラ化粧してた」という声が大多数。うっかり盛りすぎた時代が懐かしい✧



意識が変わったら30分→10分に短縮

早くしなきゃって気合いが違うからか、出産前よりも時短に。目元より肌を重視するようになったのも大きな変化かも★（東京都・古橋綾香さん）

Q.朝のメイク、みんなどのくらい時間かけてます？
（埼玉県・ちーさん／25歳）

A.平均16分

人によってピンキリだけど、メイク手順の省略やまつエクの流行などで大幅に短縮傾向に



私は5分！

指でちゃちゃっと仕上げちゃう！

ブラシの回数を減らせば5分でフルメイクできる★　まつげはまつエク♥（北海道・土屋きよかさん）



私は30分！

子供を起こす1時間半前から準備！

納得いく顔に仕上げたいからその分早起き✧　残りの1時間で髪もセット♪（愛知県・二木麻衣さん）

Mama's Face♥



生まれたままの視線で奏でる聖母たちの子守歌（ララバイ）スマイル♥



Everyday Face♥

カラコンはコンタクトフィルムのブラウンサークルで自然なデカ目に♥

メイクに合わせてカラコンもナチュラルに★　つけまやラインナシの方が男ウケもいい（笑）。

沙世の目&まゆげ



まゆげは基本マスカラのみ。時間があればパウダーもやるよ。目はシャドーまでが限界かな。

沙世のリップ



発色がいい口紅を何本か常備して使い分け★　ひと塗りで仕上がるし顔色もよく見える。

Q.最小限のメイクってどこまでやってる？
（大阪府・まきママさん／33歳）

A.みんなベースとまゆげはマスト！

チーク・シャドーは気力次第
ライン・まつげは基本やらない



ベースは下地&コンシーラー不要のカバーマークのクリームファンデで一発仕上げ。アラも疲れも一気に隠せる✧（東京都・早川沙世）

時短でも化粧してる感じを出したいママはまつエクを愛用♥

主な理由は「マスカラを塗ってられない」（なみ）、「つけまをつけてる時間がない」（真菜）など。「すっぴん&ラインなしでも顔が華やかになるので病みつき♥」（綾香）という声も



Make Part.3

少しでも美人に見せたいのが女心。最小限の時間&手間で盛れる工夫を集めてみました♪

Q.時短でもメイクをきれいに仕上げるコツが知りたい！
（静岡県・りさこさん／28歳）

まつげ編

さきは

自まつが弱いからまつげパーマ★



常にまつげが上がった状態になるから楽ちん♪　1度かけると約3カ月もつところも優秀✧

けいこは

繊維ナシのマスカラで時短♥



枝分かれした繊維を整える手間が省けるし仕上がりもキレイ♥　目の下が黒くなるのも防げる♪

\ まつエク派のきよか&真菜は美容液を活用 /

美容液入りのマスカラを塗る

きよかは



上につけたまつエクと同じボリュームに育つよう、下の自まつげに塗ってる♪　続けたら毛が濃くなった♥

真菜は

スカルプDの美容液でまつ育



まつげの毛質がやわらかいから、まつエクとセットで使ってる♥　サロンの美容液より安いしフサフサになる♪

ライン編

A.綾香はナナメ前髪で左右の違いを目くらまし♪



絶妙に目元が隠れるから、まゆやラインの形&角度が左右対称じゃなくてもバレない♥　丁寧にメイクできない朝でも安心

A.きよかはまぶたのヒフをひっぱりながら引く！



空いてる方の手で目尻側にピッとのばすのがコツ✧　目元のシワやたるみがのびるから、ひと筆書きでラインが決まる！

まゆげ編

A.沙世は自眉を伸ばして形を決めておく



すっぴんでも違和感がないしメイクも超簡単　形作りに迷わないし、眉マスカラを塗るだけでも十分外に出られる♥

A.けいこはパウダー仕上げにしたら失敗しなくなった♥



自眉のすき間を埋めるだけ★　自然なふんわりまゆに仕上がるし、うっかりはみ出しても指でぼかせば即修正できる（笑）。

ベース編

A.けいこはスキンケアが乾いてからBBクリームを塗る！



スキンケアの直後だと肌がヨレやすい　乾かしてる間は洗濯物を干してるよ。時間も有効活用できてめっちゃお得★

A.綾香は時間がないときは固形ファンデを使用★

資生堂のグラナスを下地の上にささっと♪　ヨレないし、肌のテカリや余分な皮脂もスポンジでオフできるから早い✧



Skin Care Part.4

化粧に手間をかけられないからママは素肌が命！　時短でも美肌になれるコツを調査♪

Q.スキンケアにかける時間はどのくらい？
（京都府・かおりんさん／29歳）

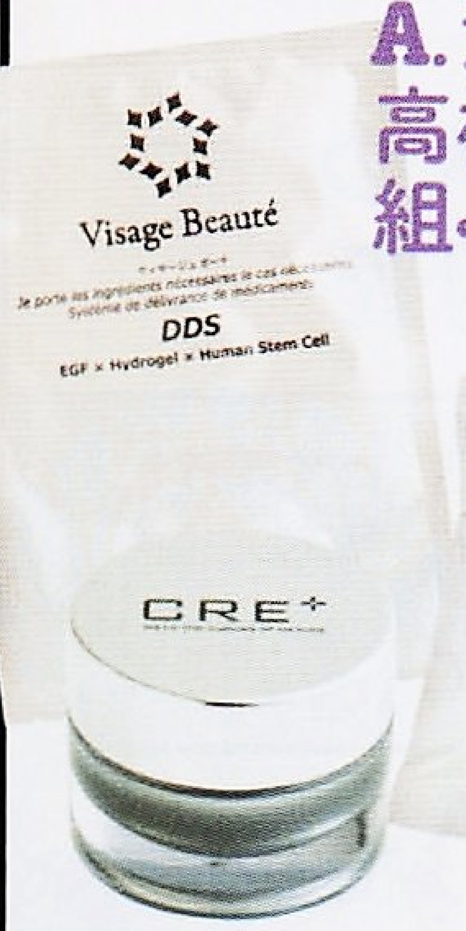
A.平均9分
子供が小さいママほどケア時間は短め。手間をかけられない分、美容成分の高いアイテムを使う傾向が高いです★

私は3分！　足りないうるおいはパックで補給
適当になった分、乾燥が気になるときは家事をしながらパック♥　丁寧にやるなら息子が寝たあと✧（東京都・古橋綾香さん）

私は1分！　オールインワンゲルを塗るだけ★
子供たちと一緒のお風呂上りは超バタバタ💧　ひと塗りで肌が整うメディプラスのゲルに助けられてます♥（滋賀県・けいこ）

Q.短時間でしっかり保湿できるオススメアイテムないですか？
（福岡県・奈美子さん／27歳）

A.沙世は高機能アイテムを組み合わせて保湿



時間をかけられない分いい物を選んでる。イチオシはリコアセラムのスキンケア。肌の再生力がハンパない！

右の包みがリコアセラムの美容液で左がシートマスク★　手前のCRE+ミネラルKSイオンゲルは塗った瞬間顔が上がる優れモノ！

A.和香は全身に使える低刺激のクリーム



私も子供たちもエジプシャンマジックで全身保湿♥　アトピーの子供にも使える成分だから安心✧　髪に使えるとこもイイ♪

A.愛美はベタつきにくいakaranのゲル



速攻でなじんで表面がサラッとするから、塗ってすぐにベースメイクができる。のびがいいから家計にも◎♥

A.なみは無印良品のオールインワンゲル



朝の出勤前や時間がないときはこれ1本。アンチエイジング用だから塗るとハリが出る♥　コンビニで買えるのもポイント✧

Q.子供と一緒のバタバタお風呂だとメイクが落としきれていない気が…みなさんどーしてます？
（神奈川県・洋子さん／30歳）

鈴木愛美さん
芸能プロダクション運営（28歳／千葉県）
バツイチ独身・息子2人





A.愛美はホットクレンジングゲルで毛穴の汚れも一気にオフ
愛用は毛穴の奥の汚れも取れるマナラのホットクレンジングゲル♥　W洗顔不要で低刺激だから肌も乾燥しなくなった✧

A.麻衣はクレンジングミルクと電解水をW使い！
テラクオーレで洗顔後、仕上げに電解水をスプレー★　取りきれない汚れが浮いて、スキンケアの浸透が良くなる😊





（右）テラクオーレクレンジングミルクはW洗顔不要♥　（左）電解水のプエラルボ セブン。

Q.お風呂上りの乾燥を防ぐいい方法ないですか？
（宮崎県・さつまママさん／34歳）

A.麻衣は肌にスッととけこむボディクリームで親子保湿



ラシックのボディホイップは軽くてよくのびるのに保湿力がスゴイ♪　バニラの香りも癒し♥　親子で愛用してます😊

A.真菜は泡のボディソープと手洗いでカサつきを予防



スポンジよりも手の方が摩擦が少ないから低刺激★　泡立てる手間がかからないしうるおいも守れて一石二鳥✧

Q.子育て中心の生活でも美意識を保つヒケツを教えて！
（山形県・美由紀さん／32歳）

A.なみは日焼け止めを塗る手間もメイクの手間も同じと気づいた

立石なみさん
WEBデザイナー（29歳／東京都）
既婚・息子1人



むしろすっぴんマスクより好都合(笑)。子供にマスクを引っ張られる心配もないしね。やってるうちに慣れるし、メイクを早く済ませるテクも身につく😊

A.けいこはおしゃれなママ友に刺激をもらってる♥



周りのママたちがオシャレだから手抜きだと恥ずかしい💧　保育園に行くようになり人と会う機会が増えたらやる気も復活♥

A.沙世はSNSに載せるための自撮りでかわいいを追求♥





自己満でいいから誰かに自分を見せる機会を作ると◎♪　家にいても友達と繋がれるし、かわいいを楽しむ気持ちも上がる♥

A.きよかは出産する前から職場復帰を意識してた

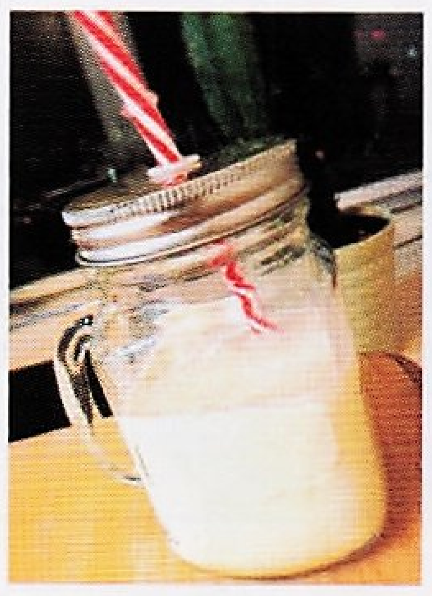
土屋きよかさん
正看護師（35歳／北海道）
既婚・娘2人・息子1人



職場が美容クリニックだからボロボロじゃ患者さんの前に立てない！　同僚もキレイな人ばかりだし自然とモチベが上がる♪

Q.美肌作りに効くインナーケアが知りたいです♥
（山梨県・みきmamaさん／29歳）

A.沙世はコラーゲンドリンクとサプリをいろいろ飲んでる
豆乳・バナナ・ハチミツと肌にいいサプリをミキサーで混ぜるだけ♥　おいしい＆お腹に溜まるし栄養もバッチリ😊





右からコラーゲン、ウコン、ヨクイニン♪　ウコンで肝臓の働きをサポートすると、老廃物を排出する力が高まって美肌に近づくらしい♥

A.麻衣はセラミド入りドリンクと鉄＆葉酸のサプリを飲んでる

二木麻衣さん
金融業（31歳／愛知県）
バツイチ独身・娘2人・息子1人

鉄不足だと顔色が悪くなるし朝起きられなくなるんです💧　セラミドは肌の再生力を高めるので欠かさず摂るようにしてます。



Q.子供に落ち着いてご飯を食べてもらうには？

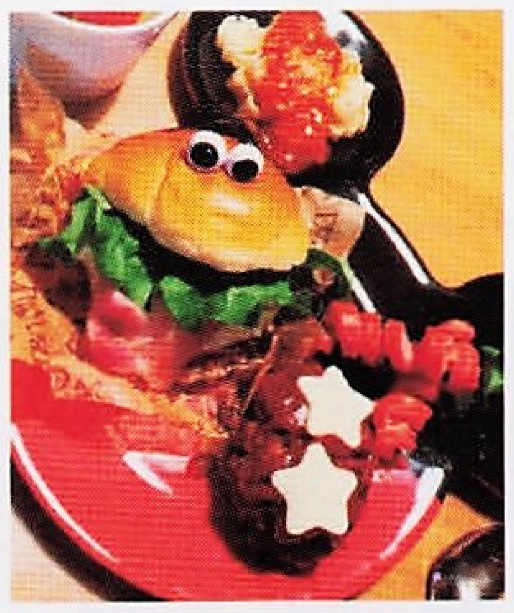
ごはん編

Life Style Part.5

「1日のスケジュールが知りたい」という声にお応えして、ママたちの生活を大解剖♥

忙しくてもイライラしない♪ 私の子育ての工夫

A.デコプレートでレストランごっこ



楽しく集中して食べられるようにデコプレートで特別感を演出。子供たちも喜んで食べてくれるし、外食の練習にもなる😊(愛美)

A.お腹がすくまでたっぷり遊ばせる

自然と食事に夢中になってくれるので楽♥　食事中は見える場所におもちゃを置かないこともポイント✧(けいこ)



姉mama7人のとある1日の生活を調査

専業ママ♥

けいこ (息子：5歳・娘：3歳と1歳)　26・28・29歳で出産♥

最近の癒しは家での1人ランチ😊　丁寧に盛りつけて、自分をもてなすのがブームです♥

- 6:30 起床 身じたく 洗濯
- 7:30 子供を起こして 保育園の準備
- 8:30 子供たちを保育園へ送る
- 9:30 スーパーで買い出し
- 10:30 帰宅 掃除など家の片づけ
- 12:00 昼食 ヒルナンデスタイム♥
- 13:00 夕飯の準備 ブログを作ったり、雑用を済ませる

川端さきさん (娘：6歳と3歳)　19歳と22歳で出産♥

1人の時間はないけど幸せ♥　出産して気持ちが年老いた反面、心はキレイになったかも。

- 7:00 起床 お弁当を作る
- 8:00 娘たちを起こす 幼稚園の準備
- 9:00 上のコを幼稚園へ送る
- 10:00 掃除 下のコと家で遊ぶ
- 12:00 2人で昼食 食後は片づけしたり、ダラダラと過ごす

古橋綾香さん (息子：2歳)　30歳のときに出産♥

ストレス解消法は食♥　息子のご飯を作るとき自分にも健康食を作って美ヂカラ注入✧

- 7:00 起床
- 8:00 息子起床 ごはんを食べさせながら家事や身じたく
- 10:00 息子をおけいこ園へ

英語やリトミックを習わせてます♥

自分の時間 1人じゃなきゃできないことをやる

早川沙世 (息子：1歳)　31歳のときに出産♥

子供の成長が楽しみだからか年齢に焦らなくなった♥　心にも余裕ができていい感じ😊

- 6:00 この間に息子と起床
- 7:00 朝食作って食べる
- 10:00 掃除・洗濯
- 11:00 昼食を作る
- 12:00 昼食 出かける準備
- 13:00 息子と公園で遊ぶ

便が固めな息子には毎朝バナナ♥

働きママ♥

鈴木愛美さん (息子：6歳と4歳)　23歳と25歳で出産♥

子供中心の生活のおかげで目の邪気がなくなった(笑)。身体も健康的になった気がする✧

- 6:00 起床
- 6:30 子供たちを起こす 保育園の準備
- 7:30 保育園へ送る 帰宅して出社準備
- 8:30 仕事場へ出発
- 電車で1時間半
- 10:00 出社

職場は芸能事務所です♪

中出真菜さん (息子：11歳・娘：3歳)　19歳と27歳で出産♥

月イチの女友達との飲みが癒し♥　オシャレな人のインスタを見て美意識を高めてます★

- 6:00 起床 弁当と朝食作り だんなを見送る
- 7:00 子供たち起床 朝食の間に化粧
- 7:30 長男・学校へ
- 8:30 娘を保育園へ 一度帰宅して、掃除と洗濯
- 9:30 パート先へ出勤
- 10:00 仕事開始

ガストで働いてます♥

二木麻衣さん (娘：12歳と6歳・息子：5歳)　19・25・26歳で出産♥

眠気には勝てなくなったけど、メンタルはパワーUP！　子供優先だと悩みを忘れる(笑)。

- 5:50 起床 身じたく
- 7:30 子供たち起床
- 8:15 長女を小学校 下の2人を幼稚園へ送る
- 9:00 出社 仕事スタート

7時20分までに終わらせる♥

自営で金融業をやってます★

料理編

毎日のバタバタを乗り切る 家事の時短テク★

「時間がなくても手は抜けない！」とがんばるママたちが編み出した生活の知恵を公開♥

1.買った食材は切って小分けにして冷凍保存

うちでは野菜を茹でてから冷凍★　使いたいときすぐに使えるし、傷まないから食材のロスも防げる✧(なみ)



切るついでに副菜系も作り置きしちゃいます



うちは豚コマ肉♪ 私も

100gずつ小分けして冷凍。いろんな料理に使えて便利♥(けいこ)

2.完成の直前まで仕上げておくと楽♪

長女が幼稚園に行ってる間に具だくさんお味噌汁の下ごしらえだけしておくの。夜に味噌だけ入れたら完成♥(さき)



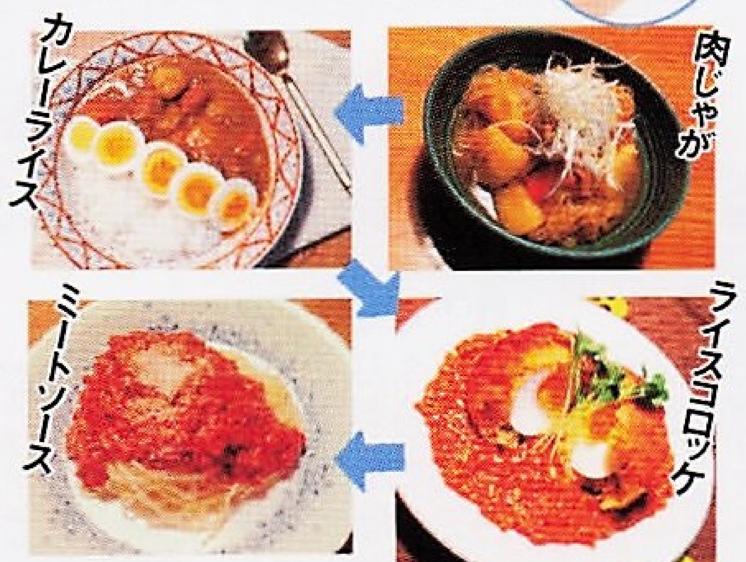
お腹を空かせた子供を待たせずに済む♥

ほぼ仕上げで保存♪ 私も

あとひと手間で完成する状態にしておけば即ご飯にできる😊(愛美)

3.食材を使いまわせる献立を組むとムダがない

同じ食材を使い回せる献立を組むとムダがない。下ごしらえもまとめてやれば時短に♥(愛美)



いろんなタネを活用♥ 私も

ハンバーグや餃子のタネが便利。多めに作って保存してる✧(沙世)

4.食べ盛り&家族が多いなら大皿盛りが便利★



だんなや長男がよく食べるので、炒め物や揚げ物などをドサッと♪　盛りつけも楽だし、洗い物も減る♥(真菜)

1品足りないときは冷凍食品を活用♥

うちはコープの宅配パルシステムの冷食★　チンするだけで品数が増えるから忙しい日でも心強い😊(和香)

手間も家計もかしこく節約していこう♥

寝かしつけ編

Q.子供をうまく寝かしつけるには？

A.子供の様子を見て本とDVDを使い分け♪



すぐ寝そうな日はさっと読めるノンタンやジョージの絵本、寝なさそうな日はトイストーリーのDVDで満足させながら夢の中へ…♥（さき）

A.YouTubeで子守歌を流す♥

うちは寝るまでおしゃべりするから時間がかかる（笑）。話しながらYouTubeの「赤ちゃんの睡眠音楽」を流して、ゆるやかに眠気を促進★（加奈子）

イヤイヤ期

Q.ぐずりをうまく抑える方法は？

A.子供の好きなキャラに置き換えてじっくり説明

「あのキャラはそんなことしないよ」と言うと伝わりやすい♥　あとは子供が納得するまで根気よく説明するのみ。（愛美）

A.ガマンした分ごほうびの時間をあげてる

幼稚園に行きたがらない時期に実践。短時間でも頑張って登園したら帰りにたくさん遊んでストレスを解消してあげてた。（和香）

ごはん編

Q.バランス良く栄養を摂ってもらうための工夫は？

A.保育園の食事とかぶらない物を出す

保育園で出るお昼の献立がお肉なら家では魚、魚ならお肉というようにかぶらない食材を夕食で出してます★（けいこ）

A.ワンプレートやラーメン鍋♪



バランスを意識するならワンプレートが便利。野菜を多めに摂らせたい日は子供の好きなラーメン鍋が大活躍★（真菜）

夕方からの戦争に備えます♥

- 17:00 保育園へお迎え 園庭などで遊ばせる
- 18:00 帰宅
- 19:00 夕食、洗い物 子供たちとお風呂
- 20:00 パパ帰宅 パパと遊ぶタイム♥
- 21:00 子供たちと一緒に就寝♥

寝かしつけるうちに一緒に寝落ち♥

- 14:00 幼稚園へお迎え
- 15:00 娘たちと公園で遊ぶ
- 16:00 帰宅 少し休憩
- 17:00 長女を習い事へ 待ってる間にスーパーで足りないものを買う
- 19:00 帰宅 夕食
- 20:00 娘たちとお風呂
- 21:00 娘たちを寝かしつける
- しばらく自分の時間♥
- 23:00 就寝

寝るときはみつあみ♥

- 買い物、家の用事、撮影のほか美容室やネイルもこの時間に★
- 15:00 息子をお迎え ドライブしたりキッズパークなどで一緒に遊ぶ♪
- 17:00 帰宅 夕飯を作る
- 18:00 夕飯
- 19:00 息子をお風呂に入れる
- 20:00 息子を寝かしつけ
- 残りの家事を済ませる お風呂や美容など自分の時間を過ごす

息子と寝落ちして夜中にメイクを落とす日も（笑）

仕事中はばぁばが息子を見てくれてる

- 14:00 仕事スタート 外で打ち合わせ
- 17:00 会社に戻る 社内でミーティングなど
- 19:00 帰宅 夕食
- 遊んだりお風呂に入れたり、息子と過ごす時間♥
- 21:00 息子を寝かしつける
- 仕事の電話やメールを一気に済ませる 終わったら就寝
- 場面で夜泣きに対応 落ち着いたら再び寝る

寝られるときにできるだけ寝ておくのが体力維持のカギ

- 16:00 退社
- 17:30 保育園へお迎え 帰宅
- 19:00 夕食
- 20:00 みんなでお風呂
- 20:30 子供たちと遊ぶ♪ 最近はババ抜きがブーム♥
- 22:00 子供たちを寝かしつける
- 仕事の電話やメールに対応 終わったら明日のご飯の仕込み
- 1:00 就寝

やれることはこの時間に！

- 16:30 娘をお迎え
- 17:00 帰宅 洗濯物を取り込む スーパーへ買い物
- 18:30 夕飯準備 子供たちはお風呂
- 19:40 夕飯 私とだんなは晩酌♥
- 21:00 子供たち就寝
- 22:00 後片づけ
- 23:00 就寝

朝まで爆睡♥

Z Z Z…

ここからが怒涛！

- 17:00 仕事終了 幼稚園へお迎え
- 帰宅したら洗濯 ご飯も炊いておく
- 18:30 長女をダンス教室へ
- 19:30 帰宅 夕飯準備
- 20:00 夕飯
- 21:00 長女お風呂 私は下のコ2人と入る
- 22:00 子供たち就寝 残りの家事を済ませる 朝食の準備
- 23:30 自分の時間 美容・SNS・電話・ストレッチなどを楽しむ
- 0:30 就寝

掃除編

1.毎日少しずつ掃除して汚れを溜めないようにする

クイックルワイパーやハンディモップなら簡単。キレイな状態を常にキープしておける😊（真菜）

2.散らかるおもちゃは週末だけ出す♥

忙しい平日は家が散らからない外遊びがメイン。プラレールやレゴは週末のお楽しみにしてます♥（けいこ）

3.「ピカピカマン」と名づけて子供たちにお手伝いしてもらう♥



簡単なものをお願いしてる。ヒーローみたいな名前だからか子供たちも楽しそう♥（麻衣）

みんなで協力するから片づくのも早い😊

4.すぐ使うものは干したままにしておく

傷んでもいい素材なら乾燥機で仕上げちゃう

息子の部屋着や肌着はご飯の度に汚れる💧　乾いた物から使う方がしまうよりも時短★（綾香）

洗濯編

1.スピードモードOKなものやすすぎ回数が少ない洗剤で時短

アリエールのジェル★



すすぎが1回でいいから10分も短縮できる。水道代も浮く♪（真菜）

アタックNEOの抗菌EX



スピードモード対応だから早い♪　汚れもキレイに落ちる♥（さき）

2.寒い時期は室内干しで時短ついでに加湿

うちは乾きにくい物を外側に干す「アーチ干し」。湿気で空気もほどよくうるおう★（麻衣）



私も 部屋干しで乾燥対策♥

北海道に移住したんだけどこっちは暖房の威力がスゴイ。速攻で乾く！（きよか）

3.取り込みやすい物干しハンガーを使う



うちのは肩の部分が下向きに曲がるタイプ。引っ張るだけで洗濯物が取り込める✧（愛美）

5.その日の洗濯物はその日のうちに洗濯

夜中に洗濯するから、ついでに全部洗っちゃう。翌朝には乾くからすぐに使える♥（なみ）

姉mama速報！

水野祐香さん ママになりました♥







昔から描いてた夢の1つがやっと叶いました✧

年明け間もない1月2日、
祐香ちゃんが女のコを無事出産✧
ドキドキの出産体験と感動を直撃インタビュー♥

こんな大きなコがお腹にいたなんて！

生まれたてのベビちゃんは体重が3036グラムで、体長が50センチ✧　予定より9日も早く産まれたけれど、健康優良児みたいでひと安心

今でこそ幸せいっぱいだけど、産まれるまでは不安だった。昨年11月に切迫早産と診断されたことも理由の1つ。正産期の37週を過ぎたあとも産道の筋肉が硬いせいで難産になる可能性があると言われていたから

だから初日の出に「ベビちゃんが無事に産まれてきますように。できたら予定日より早く、普通分娩の安産で♥」とお願いしたんだけど…まさかその日の夜に破水するとは！(笑)。

破水してから出産までの時間は約10時間。初産での平均(15時間前後)よりは早かったけど、陣痛や出産の痛みのせいでものすごく長く感じた

産む前は「出産＝神秘的でロマンティック♥」と思い込んでたけど、現実はすごく動物的　痛いし苦しいしで、恥ずかしいとか周りを気にする余裕なんてゼロ！　立ち会った旦那さん目線では意外と落ち着いて見えたらしいけど、私自身はアソコに詰まったボーリングの玉を出すような感じで必死！(笑)。

産んだ前後の記憶は曖昧だけど、産声を聞いた瞬間「やっと出てくれた…!!」ってホッとした。この命を自分のお腹の中で育てて産んだんだな…って、すごく不思議な感覚だった✧

最近は育児に奮闘中。毎日大変だけどやっぱ幸せの方が大きい♪　まだまだ初心者だけど良き母を目指して頑張ります



溺愛しすぎて親バカ進行中♥(笑)

徐々に増えていく表情や仕草にメロメロ♥　もう何度「かわいい✧」ってつぶやいただろ？(笑)。

私もママに♥



私も1月某日に無事に女のコを出産♥

レーサー休業中(29歳／東京都)
既婚・娘1人
神子島みかさん

Part.6

産後ヤセ

勝負は産後半年〜1年以内！　みんなが実践して実際にヤセた減量法を聞いてみました



さきは
トコちゃんベルトと毎日のだっこで自然にヤセた♥

定番だし地道な道乗りだけど効いた　慣れないうちはだっこも大変だけど、筋肉がついて太りにくくなった♪



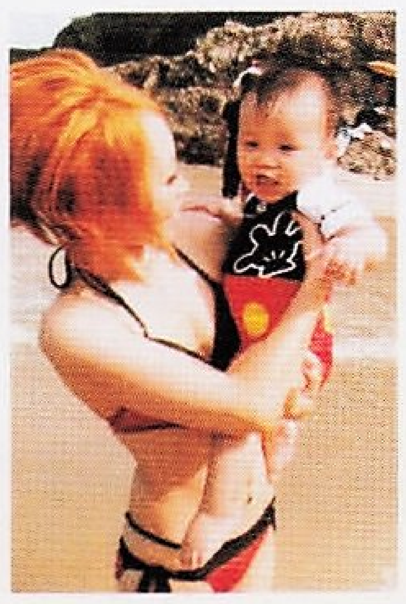


きよかは
完全母乳&職場復帰とディズニーランドダイエット

仕事と育児の両立のおかげで勝手にヤセてた。子供3人を連れてのディズニー旅行も行くたびに超カロリーを消費する♥



麻衣は
必ずビキニを着る根性&ヒールときどき露出でヤセた！



3回とも産後1〜2カ月は母乳を出して自然に減量。本格的なダイエットは3カ月めから。子供を抱きながらのスクワットや食事制限に励んだ結果、産後半年で最大18kgヤセ♥　現在もヒールや脚出しママコーデで体形維持に励んでます

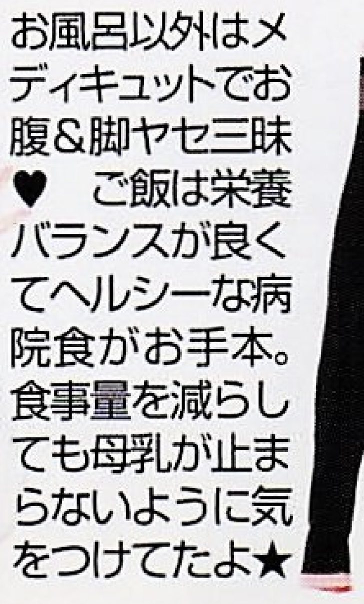
沙世は
ジム通いで部分ヤセに成功　骨盤矯正も効いてる♥



食べないダイエットは良くないから部分ヤセプログラムで減量。筋肉をつけることで、身体を引き締めつつリバウンドしにくい身体に✧　骨盤だけは、整体に通ってケアしたよ

愛美は
病院食の再現メニューとメディキュットでほっそり♥





お風呂以外はメディキュットでお腹&脚ヤセ三昧♥　ご飯は栄養バランスが良くてヘルシーな病院食がお手本。食事量を減らしても母乳が止まらないように気をつけてたよ★

けいこは
お散歩と酵素ドリンクで"あとちょっと"を戻した

子供たちが保育園に入る前は毎日1時間お散歩★　食事をときどき酵素ドリンクに置き換えたのも成功につながったと思う！



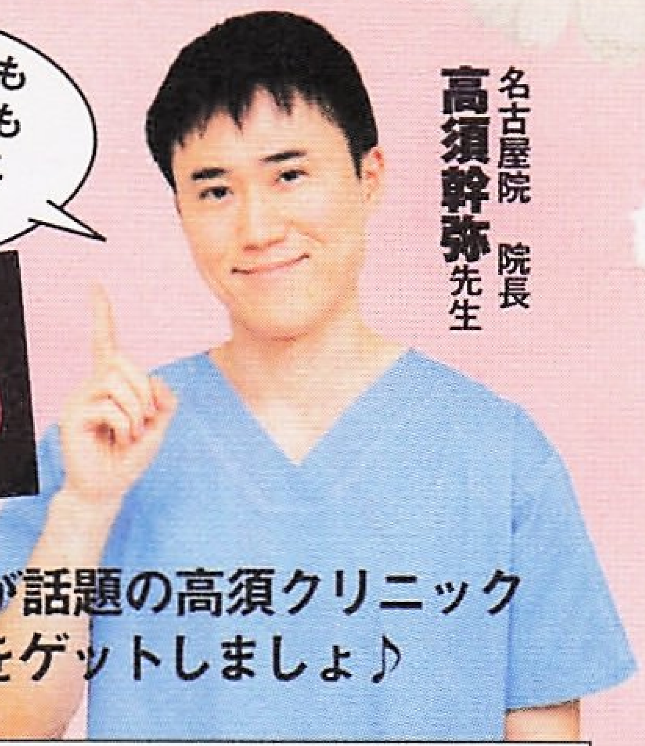
飲んでるのはお嬢様酵素♥　お茶や炭酸水などで割って、1日1〜2食と置き換えるだけ★



Yes! 高須クリニック

埋没・切開・なみだ袋・眼瞼下垂…理想の目を手に入れる!

目元の美容整形 人気ランキング TOP5

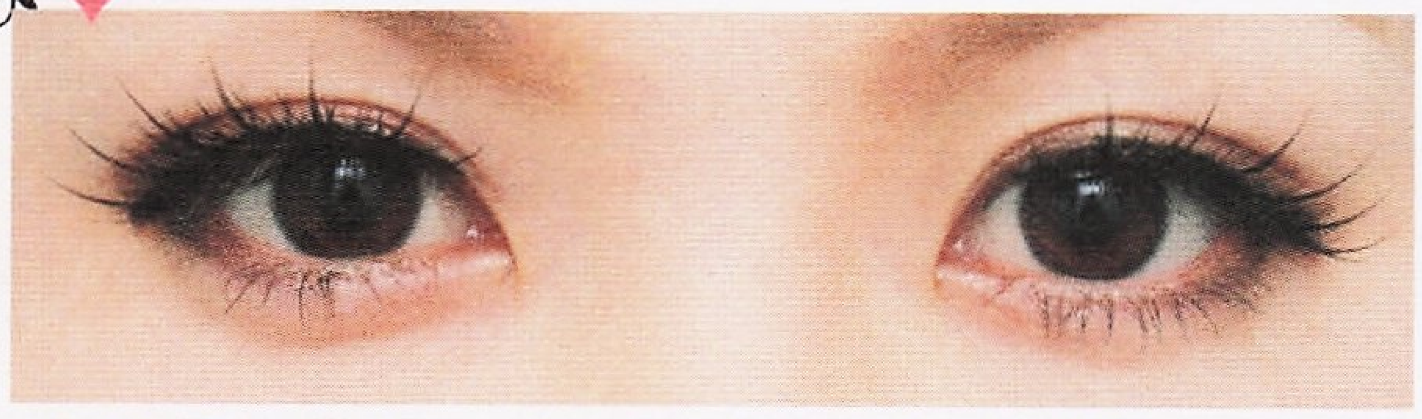


名古屋院 院長 高須幹弥先生

あの「YES! 高須クリニック」の克弥先生のCMでおなじみ♥ また幹弥先生の施術動画公開ブログが話題の高須クリニックから、目元・鼻・美肌の人気施術が届きました。丁寧かつ確かな技術で安心! 一生もののなりたい顔をゲットしましょ♪

目を大きく!

1位 二重 高須式 クイック埋没法 ¥90,000(両目)



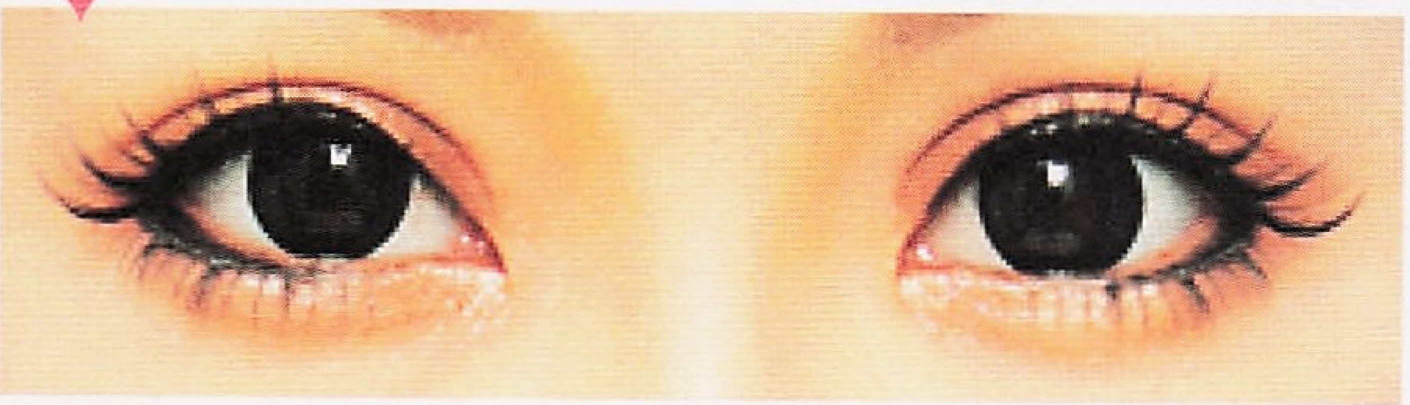


メスを使わずに美しく、華やかな目元を演出♥

一般的な埋没法より着実な、高須オリジナルのクイック二重術は、切らずに自然な目元に♥ 特殊な技術と特許取得の極細専用手術糸で、従来の埋没法よりも取れにくいのも特徴です。

目を閉じても傷は目立たないよ!
特許:第3628597号

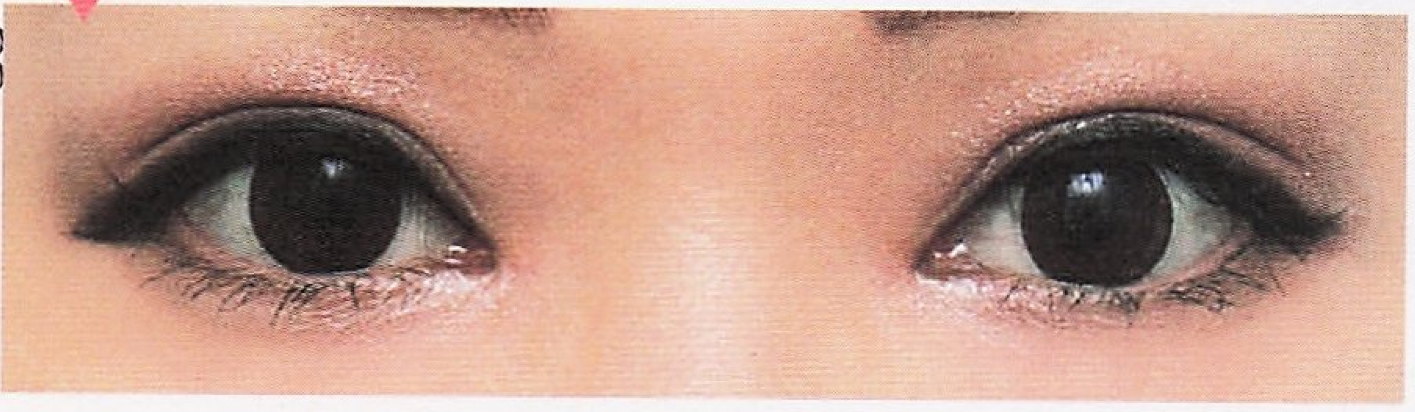
2位 二重 全切開法 ¥250,000(両目)



腫れぼったい二重から卒業!

二重ラインはもちろん、腫れぼったい目の原因である、目の上の脂肪も取り除ける全切開法。半永久的に効果を維持できます。

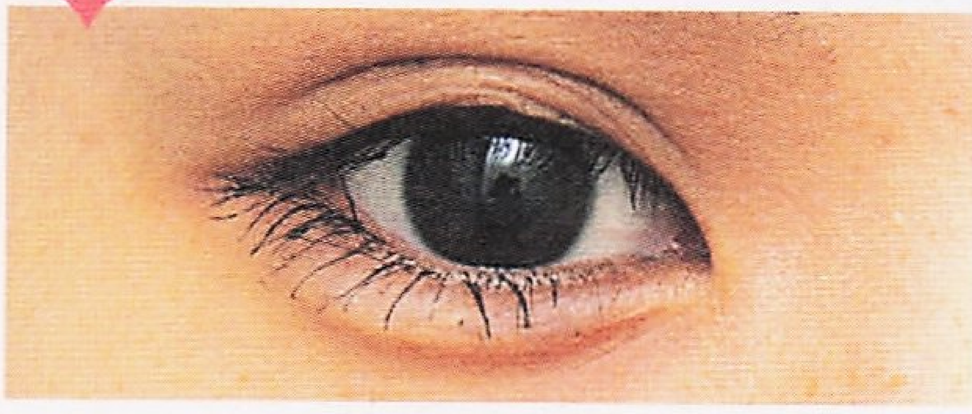
3位 目頭切開 ¥250,000(両目)



横幅が広がって切れ長な瞳へ!

目頭から上まぶたにかけてかぶさっている皮膚(蒙古ひだ)を切開し、目の横幅を広げる目頭切開。目と目の間が離れている方におすすめ!

4位 なみだ袋形成 ¥100,000(両目)



若返り術として人気沸騰中!

ヒアルロン酸をなみだ袋に注入するだけのお手軽プチ整形。ふっくらすることで愛くるしい目元が実現♪ 若返りや小顔効果も♥

5位 眼瞼下垂 通常施術 ¥700,000(両目)



重たいまぶたの印象を改善!

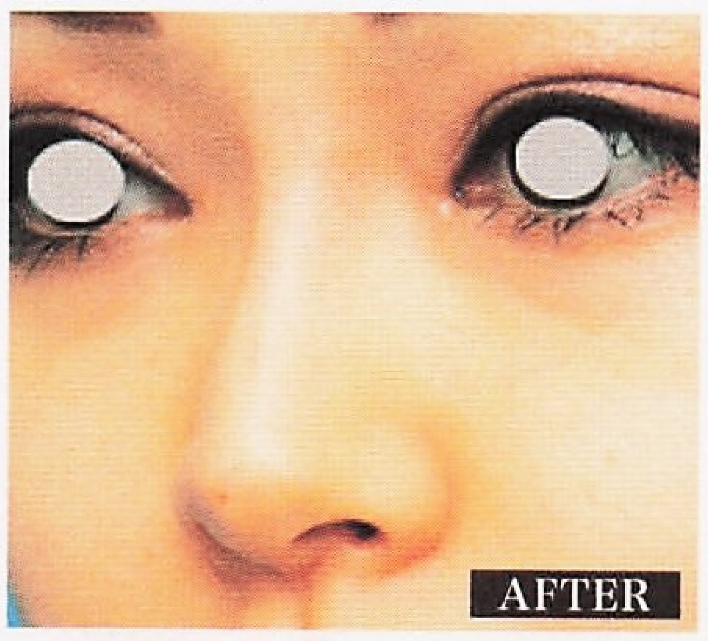
上まぶたの眼瞼挙筋(がんけんきょきん)を縫い縮めることでまぶたを開く力を強化! 細い目や眠たそうな目をパッチリとした大きな目に♥

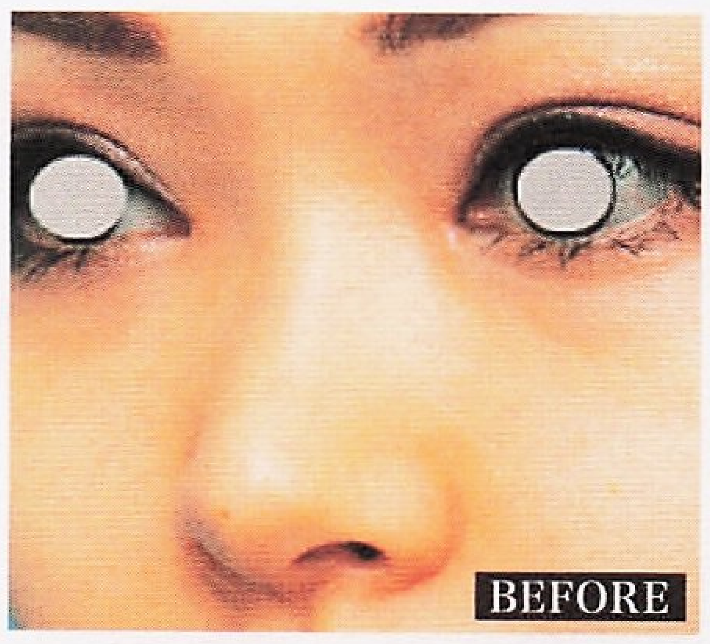
鼻を高く!

5~7年効果が続く、長期持続型ヒアルロン酸注射

シャープラインノーズ……¥150,000

密度が高く粘度や硬さがあるので、注入後に水分を吸収しにくく、細い鼻筋を作れるのがシャープラインノーズ。従来のヒアルロン酸のように鼻筋が横に広がらず、太くなりません! 従来の隆鼻注射は¥50,000 です。





安全性が高く、自然に仕上がるI型プロテーゼ

シリコンプロテーゼ……¥350,000

鼻全体を形よく高くしたい場合に最も効果的なのが、半永久的に形状維持できるシリコンプロテーゼ。一人ひとりに合わせて形成し、鼻の穴の内側から挿入するので、傷跡も目立ちません!





美肌へ!

IPLフォトフェイシャル……¥30,000
(顔全体)

コラーゲンの生成を活性化して、シミ・そばかす・くすみ・ニキビ・赤ら顔などの肌悩みを総合的にケアできる治療法。光の波長を変えられるので、悩みに合わせたオーダーメイドが可能!

ウルセラシステム……¥400,000
(顔全体)

高密度の超音波によって、皮膚の下にある筋肉(表在性筋膜)に直接熱エネルギーを加えて筋肉を引き上げ、たるみを解消。別名"切らないフェイスリフト"。首のしわ対策にも効果的♪

Price List

●りんかく
- あご注射(ヒアルロン酸)……¥50,000
- あごプロテーゼ挿入……¥350,000
- プチ小顔術……1回 ¥150,000
(エラボトックス・ボツリヌストキシン注射)

●バスト
- プチ豊胸術(ヒアルロン酸)……10cc ¥70,000
- プロテーゼ挿入……¥1,000,000

●ボディ
- 脂肪吸引……¥200,000~¥570,000
- イタリアンメソシェイプ
- ハガキ大1部位……1回 ¥30,000

●ワキガ・多汗症
- 注射式(ワキ・手のひら・足の裏)……各¥150,000
- クイック法……¥150,000

●脱毛
- 両ワキ 初回~5回目までの1回ごと…¥14,000
- 両ワキ1年間フリープラン……¥70,000

料金はすべて税抜の価格です。*大きさや状態に応じて費用が変動する施術については、カウンセリングで正確な金額を提示させていただきます。*公的医療保険は適用されません。*秘密厳守の医療ローンをご用意しています。この料金表は平成28年1月1日現在のものです。

美容外科・形成外科・美容皮フ科・歯科

Yes! 高須クリニック

●年中無休●予約制●ローン・クレジットOK

美容相談 9:30~22:00 0120-5587-15
歯科相談 9:30~19:00 0120-4180-86
歯科の治療は、東京・大阪院にて承っております

http://www.takasu.co.jp
ホームページから資料請求やカウンセリング予約が可能です

東京 港区赤坂2-14-27 国際新赤坂ビル東館12F 地下鉄千代田線 赤坂駅 5番A出口すぐ
03-3587-2061 歯科直通 03-3583-9244

横浜 横浜市西区北幸1-6-1 横浜ファーストビル10F JR・横浜駅 西口より 徒歩1~2分
045-322-1187

名古屋 名古屋市中村区名駅4-7-1 ミッドランドスクエア8F JR 名古屋駅より 徒歩1分
052-564-1187

New! **栄** 名古屋市中区錦3-17-10 錦三ビル7F 地下鉄 栄駅より 徒歩1分
052-971-6650

大阪 大阪市北区大深町4-20 グランフロント大阪 タワーA12F(南館) JR・大阪駅 北側より 直結
06-6372-5587 歯科直通 06-6372-5518

PHOTO_Yoshinobu Bito [KANA,RIE,RURU, MASAKI,NATSUKI,ATSUMI,YASUKO]
Emiko Yamabe [YUKA,AI,RIYOKO],
Natsumi Takemura [KANAE]
EDIT&TEXT_Yuriko Isayama

“肩書き”STORY♥

も結婚していても、ママでもママじゃなくても。資格を取ったり新しい挑戦をしたり、好きなことを貫きながら誇れる肩書きを得た11人のお姉さんを取材しました。

小説家



私の本を読んで
ひとりでも救われる人がいるなら
とっても幸せです♥

Memo
小説家って?
物語を創作し小説として発表するお仕事✧。純文学、推理小説、SF小説、歴史小説、ライトノベルなどのジャンルはいろいろ

専属モデル(25歳/東京都)
独身・子供なし
小原優花

優花の
小説家になるまで History

2008年 クルーズブログで公式ブログ『ゆんころぶろぐ☆』をスタート✧



この頃から"伝える"ことに主軸を置いてegg読モではなくブロガーとしてスタートしました♪

2012年 ブログなどでの名言を集めた『Yunkoro Message』を発売



ブログやtwitterの言葉を集約した本。反響の声を頂いたとき"伝える"喜びを心から感じた✧。

小説を書いてみないかと言われる♥

2015年 3年かけて執筆✧



書き始めて3年…。プロの技法を用いるよりも私らしい表現を大切にして完成させました。

(11月) 『蒼い闇』出版✧

\ 好評発売中♥ /



夜明け前の蒼い闇の先には、眩しい朝日が待っている——。「家庭、学校という小さな世界で苦しみ、仲間や恋愛に翻弄された、あの頃…。女の子にぜひ読んでもらいたい内容です」

これからの目標は…





真っ白な紙に思い浮かぶ言葉を書いて文章を推敲。パソコンとゲラチェックのために使う消える赤ペンは相棒です✧



「缶詰執筆」が終わり記念に撮った思い出の1枚。小説家の新堂冬樹さんと角川書店のご担当者様と😊 新堂さんは小説を書くチャンスを下さり、多くのことを教えて頂きました✧ くじけそうになる度に皆さんに励まして頂き出版に至りました。本当に感謝でいっぱいです♥



乾くるみさんの『イニシエーション・ラブ』、百田尚樹さんの『モンスター』、綿矢りささんの『蹴りたい背中』。大好きな作家さんの小説はスランプの時期も書く力を与えてくれました。

小説だからこそ伝えられる想いを伝えていきたい♥

実は去年の11月、小説家・小原優花としてデビューさせていただきました♥ 小さい頃から言葉の力に魅せられて、文章を書くことが好きだった私。ブロガーとして日々メッセージを発信してこられたのも〝伝えたい想い〟があったから✧『蒼い闇』はユウカという一人の女性の生き方を描いた作品なんですが、私の経験も物語の中で生きています。学生時代に受けたいじめの痛み、両親との関係に葛藤して心が壊れそうになったこと、恋人や友達とのつき合いでの苦悩…、過去の記憶を拾い集めて、その歩みを紐解いていくと涙が止まらなくなることもありました。だけどリアリティを持って伝えたかったので、奥底にある心を開放して言葉に変えることに心を砕きました♥

そうやって自分と向き合った3年間は、納得する文章が書けずひと筆も進まない時期もありました。でもそんなときに、自分の原稿から一度離れて好きな作家さんの作品を読んでみたら、言葉の力や小説だからこそ伝えられることがあると改めて感じました。うまく書けなくてもいい、天才でなくてもいいから、自分の描きたいものを書こうと原点回帰し、物語を完成させた今回の作品。読んでくださる方々の心に届いて、もしも力になることができたら嬉しいです。

もうすぐ春♥ 新しい自分に出会いたい人必読!!

輝くお姉さん 11人の

アラサーって人生の転換期。勢いで突っ走れた20代と違って、社会や周りが見えてきたからこそ「何ができるのか、どんな自分でいたいのか」見直せるとき。独身で

保育園の園長

専属モデル（30歳／東京都）
独身・子供なし

杉山佳那恵



Memo

保育園の園長って？

一般的に園長は園の運営者。私の役回りはみんなと一緒に打ち合わせしたり、広告塔となって園を宣伝し、保育問題について発信すること✧

ママになったお友達の相談を聞くうちに力になりたいなと思った♥

24時間保育 ちょうちょ保育園
大阪市北区兎我野町5-6
☎090-1899-1009
http://www.choucho24.com

佳那恵の

園長になるまで History

2012年 友達から相談を受ける。新聞やネットで待機児童問題を調べる

ニュースの記事やネットでもいろいろ調べて、保育園が足りないことが一番の問題だって気づいた。


東京新聞
認可保育所不足さらに深刻化
2万1000人入れず

『東京新聞』2014年2月28日朝刊

2014年 いろんな人に保育園の仕事をしたいと相談

2015年（1月） 保育園で研修を受けながら、オープンに向けて打ち合わせを重ねる✧

（12月） ちょうちょ保育園オープン♥



「ちょうちょ保育園」の名前は姉agehaに由来♪ 両方私にとって大好きな場所♥



クリスマスの頃の保育園。いくつかのメディアでも紹介されました♪



英会話レッスンの一コマ。預かるだけでなくお稽古を通じてたくさんの経験をして欲しいな。



他にも筆遊びや歌やダンス、絵画、体操、キッズヨガetc…、認可外保育園だからこそできることを企画したい♥



保育士やスタッフの中にはお子さんを育ててあげた方や5児の母の方もいて、勉強になる✧





今日はスモッグデザインの打ち合わせ。「子どもの服選びが大変」というママの話を聞いて作ることに♥





おやつはすべてスタッフが手作りしてるよ♥ 卵ボーロやゼリーなど日替わりなんだ♪



認可外保育園の多くは雑居ビルの2階以上にあるけど、安心できるよう1階に設置し、壁も擦りガラスにしたよ✧



これからの目標は…

いつか東京にも保育園をオープンさせる✧

同じ働く女性として安心できる未来を作りたい✧

キッカケとなったのは3年前。友達が育児と仕事の両立に疲れきって自分の子どもに手をあげる寸前まで行ってしまった…というショッキングな話を聞いたことでした。1時間でも子供を預ける場所があればリフレッシュできるのに…。シングルマザーで頑張ってるコ、ママになっても必死に仕事を続けてるコ、そしていつかママになってもきっと仕事を続ける私のために何かを変えたくて、今私にできることはないのか考え抜いた上で保育園を作ろうと決意しました✧ まずは実際に毎日保育園に研修で通って子供たちと触れ合うところからスタート。同時に面接で現場を任せるスタッフさんも採用しました。仲間が揃ってからは、内装はどうしようか、どんなシステムを取り入れようか、何度も打ち合わせを重ねて東京と大阪を行き来する日々。そしてついに去年の12月大阪・梅田にちょうちょ保育園をオープンすることができました。夜働くママにも安心してもらいたくて、立地は梅田駅から徒歩5分の都心部を選びました。24時間やっていて、今日だけ預かって欲しいとか急なニーズにもちゃんと応えられるようにみんなで一丸となって頑張っています♥ 信頼できるスタッフと一緒に保育の問題に向き合って、私も勉強をしながら、ちょうちょ保育園と一緒に成長していきたいです♥

トリマー



Memo

トリマーって？

トリム=「刈り整える」の意味。主に犬のカット、シャンプー、耳掃除、爪切り、ブラッシングなどを行う「ペットの美容師」🐱♥

美容室経営&アクセサリーデザイナー（28歳／東京都）
既婚・子供なし

大城あいさん

トリマーの資格DATA

約400,000円

約半年間

日本ペット美容学校協会のトリマー2級を取得♪ 費用は教材や道具も含めた値段。今でも愛用中♥

キャバ嬢をしながらトリマーの資格を取ったよ♥

マリンを飼いだしたのは9年前のこと。辛いときもいつも一緒にいてくれたマリンは私の分身みたいな存在♥ 定期的に検診やトリミングサロンに連れて行っていたのですが、人見知りな性格のマリンにとっては負担だったようで、いつもぐったりして帰ってくるんです💧 私が技術を身につけて自分でお手入れしてあげられたら…。そんな思いでトリマーの資格を取ることを決意しました😊 その頃私はキャバクラで働いていて、将来の夢を模索中でした。せっかく時間もお金もあるんだから今必要だと思うことをきちんと頑張りたくて、寝る暇を惜しんで専門学校に通い出しました。夜働きながら通うのは大変だったけど、カリキュラムをこなしていくうちに、マリンのことを前よりたくさん理解してあげられるように✧ 些細な表情やしぐさから気持ちを汲み取ることができるようになって、専門的な知識を身につけないとわからなかったことがたくさんありました。それに資格を取得できたことは私の自信に✧ 勉強する楽しさや目標を達成する大切さを知って、興味の幅も広がりました。トリマーを職業にこそしなかったけど、その後アクセサリーデザイナーになる夢を見つけて叶えられたのも、あのときの経験があったから。そんなことに気づけたのもマリンのお陰ですね♥

あいの

トリマーになるまで History

2007年 マリンが家族に♥



一人暮らしだったけどマリンのお陰で寂しくなかった♥ 全然吠えないの🐱

2010年 キャバ嬢時代にいろんな資格を取る



この頃、トリマー以外にも心理学の資格も取ったよ。何かと勉強してた！

2011年 トリマーの資格GET✧



トリマー2級を取得✧ 実家にいる3匹の犬や友達の犬にも出張サービス✧



最初はドキドキした爪切りも今では慣れたもの🐱 マリンも安心して委ねてくれます♥

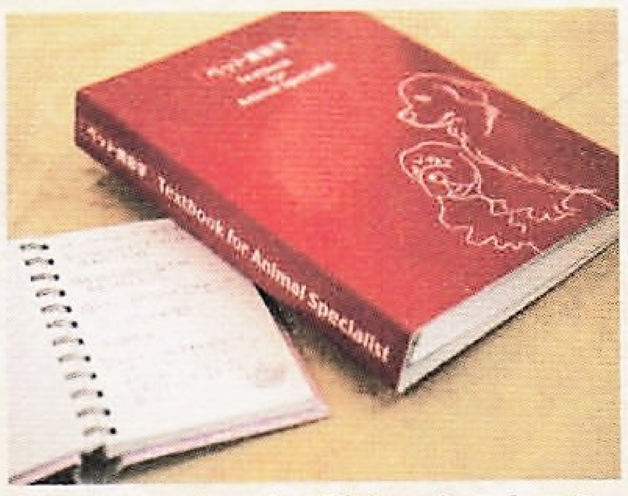


顔やお尻、肉球の周りの毛はバリカンを使ってお手入れ🐱 マリンは大人しいけど途中で動いて怪我しないようにプロレスみたいなポーズでやるの(笑)!!





犬専用のブラシ、スリッカーを使ってケア。持ち手に力をいれずに鉛筆を持つように優しく指で持つのがポイント。



実用的なノウハウの詰まったテキスト。今でも役立ってる♪ バインダーだから移動中にも復習できて便利なの✧





いつか子どもができたら、4人で写真を撮りたい♥

マリンはもう9歳。高齢犬になってきたので私の子供が生まれるまで長生きして欲しい♥



これからの目標は…

マリンのために犬の介護の勉強をする✧

タロット占い師



まつ毛専門店グランデアイズ代表（34歳／愛知県） 独身・子供なし

伊吹奈々さん

「あなたは霊感強いから」と言われサロンオープン時に資格取得✧

6年前にお店をオープンした時、占いイベントをやった際に来てもらった先生に「あなたも霊感強いから占い師に向いてる」と言われ、1年かけて勉強して取得🐱 30万くらいかかったけどお客さんに喜んでもらえて嬉しい。

誕生花アドバイザー



岸川菜月さん

趣味で取ったけどライターの仕事にも役立ってて嬉しい♥

数秘学を使った占いで、運勢や性格を花になぞらえて伝えることができるようになるよ。受講料は2万くらいで1日で終わるから占いや花が好きな人にオススメ♪ 美容ライターの仕事の幅も広がったからよかったです✧

愛玩動物飼養管理士



ダンサー（27歳／東京都）
独身・子供なし

RIRIさん

実は3～4年前動物専門学校に通ってたの

愛玩動物飼養管理士は愛玩動物（＝ペット）の正しい知識やしつけ、社会との適正な関わりをアドバイスしたり指導するための資格✧ トリマーの資格も持ってるよ♥ 今は愛犬のりぼんのために資格を活かしてます♪

実はこんなの持ってます！

お姉さんの"肩書き"一覧

誰もが聞いたことのあるものから、こんなのあったんだ！っていうレアな肩書きまで一挙ご紹介♥ あのお姉さんの意外な肩書きにも注目です♪

野菜ソムリエ



主婦(29歳／東京都)
既婚・息子1人・娘1人
川上りえさん

子供たちのために
野菜嫌いを克服して
レシピも増えた♥

野菜ソムリエの資格DATA

約150,000円

3ヵ月

3段階のうち野菜を自ら楽しむことをゴールとした「ジュニア野菜ソムリエコース」の資格を取得♪

Memo
野菜ソムリエって？
野菜と果物の魅力を伝えるため、目利き・保存法・栄養価・料理方法などの幅広い知識を習得✧ 生産者と消費者をつなぐ役割も。

りえの
野菜ソムリエになるまで History

2011年 2児のママになる



子どもたちに私の野菜嫌いが遺伝したらどうしようって本気で悩んでた頃💧

2015年(8月) ジュニア野菜ソムリエの通信講座に申し込む♪

教材が家に届く♥ DVDで8講座×2時間を受講！

(10月) 最終試験を受けに行く✧

(11月) 合格♪ ジュニア野菜ソムリエに！

これからの目標は…



小さなカフェを開くこと♥

料理のレパートリーも増え食育のためにも役立っています♥

実は私、野菜が苦手だったんです💧 子供達には「好き嫌いしないで野菜もちゃんと食べなさい」って言っているのに説得力がないですよね💧 無理して食べるんじゃなくて、野菜のことを知って野菜を好きになりたくて資格をとりました✧ 3段階ある野菜ソムリエの資格のうち、ジュニア野菜ソムリエは流通や野菜の種類や切り方など日常生活で役に立つ知識を学べるんです♪ 通信講座でOKだったから子育てしながらでも無理なく取れました♥ 今ではレシピのレパートリーも増えて美容にもいい野菜の虜に。



トマトは炒めたほうがリコピンの吸収を高めるので、今日は鶏のモモ肉と一緒に炒めました♥



毎日のお弁当のおかずのレシピも増えました♪ 栄養バランスも◎。



野菜の旬やおいしい調理法が載っているバイブル的な本♥ 野菜の効能をきちんと引き出す食材の組み合わせもわかる✧

ジュエリスト



会社員&ジュエリスト(27歳／東京都)
バツイチ独身・娘1人
松本華奈さん

美容と図工が好きな
私にとって、ようやく
出合えた天職です♥

Memo
ジュエリストって？
医療用の糊と専用の筆を使って素肌にラメを施していくアート♥ ウエディングやマタニティアート、イベント時などに多く需要あり。

ジュエリストの資格DATA

約150,000円

3ヵ月

DVDで技術を学んだら、サンプルを写メして添削してもらうよ。妹や娘の腕をかりて練習✧

華奈の
ジュエリストになるまで History

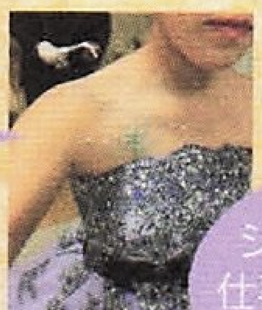
2014年 ボディジュエリーを知る♥

2015年(3月) 通信講座に申し込む♪



課題を仕上げては写メする日々。マタニティーアートも経験✧

2015年(6月) 最終テストをパスしてジュエリストに！



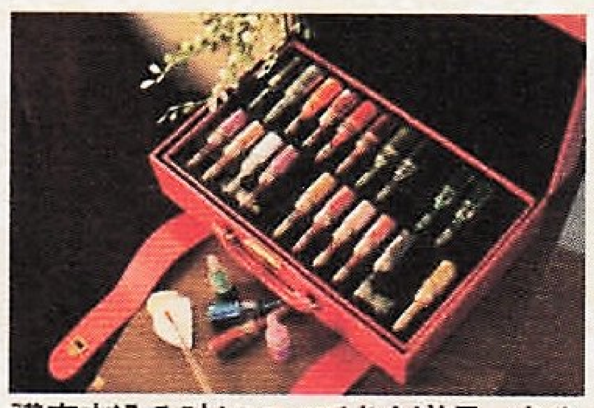
最終テストは難易度大のウエディングジュエリー！ 一発合格した♪

子育てしながらできる美容の仕事、見つけました✧

ボディジュエリーを知ったのは、イベントのブースでした。腕に描いてもらったキラキラアートに娘は大満足♪ 調べたら通信講座で資格が取れるとわかって、昼間は会社員、夜は娘を寝かしたあと深夜まで猛特訓して3カ月で資格を取得。以降会社員もしつつ、休みの日はイベントに出張アートに行ったり自宅施術もスタート。アートは約1週間で取れてしまうんですが、1カ月間アートを残してくれてたお客さんがいて、嬉しかった♥ ずっと憧れていた美容の仕事だったから、これからもっと頑張りたいな✧



ボディジュエリーのイベントに出店したときの一枚。アートをしたときのお客さんの笑顔が一番嬉しい♥

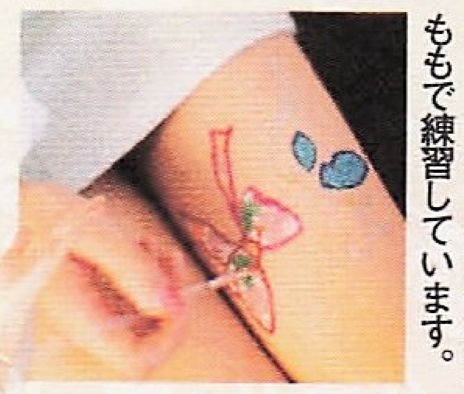


講座申込み時についてきた道具。色やラインストーンは買い足して増やしてる♪

これからの目標は…



ジュエリストの仕事だけで生計を立てたい✧



ボディジュエリーの技術を磨くには実践あるのみ!! 自宅では自分の太ももで練習しています。

フードコーディネーター



主婦(25歳／東京都)
バツイチ独身・娘1人
松岡明理さん

料理雑誌の撮影ではフードコーディネートも✧

料理作りが昔から大好き♥ いつか料理の仕事がしたくて3年前にフードコーディネーターの資格を取ったよ。料理の写真をブログやインスタにアップしてたらそれを見た出版社の方から依頼を頂けたことも✧

エステティシャン



芸能プロダクション運営(28歳／東京都)
バツイチ独身・息子2人
鈴木愛美さん

実は昔、美容専門学校に通っていました♥

昔から美容が好きで、エステティシャンを志して美容専門学校に通っていました。その間に、妊娠・出産で一時育児に専念することになったけど、いつか資格を活かせたらいいな。今は自分のお家ケアに役立てています♥

ジャパン味噌プレス編集長



味噌ガール委員会会長
独身・子供なし(30歳／東京都)
藤本智子さん

味噌ソムリエの資格を持っています♪

アパレル販売員だった頃ひどい肌荒れに悩み、いろいろ試したところ味噌に出会い、内側からキレイになれたと実感。2014年「ジャパン味噌プレス」も創刊♥ 「フードアクションニッポンアワード2015」で受賞暦も✧

心理カウンセラー



大城あいさん

キャバ嬢時代、心理学を接客に取り入れてNO.1に

いろんなお客さんがくるから、感覚でなんとなくやるよりも頭を使って接客できたらいいなと思って心理カウンセラーの資格もゲット♪ 接客に役立ったのはもちろん、今ではこの資格のおかげで人間関係もうまくいってます♥

社交ダンス講師



藤沢昌樹さん
会社員・社交ダンス講師（30歳／千葉県）
独身・子供なし

Memo
社交ダンス講師って？
先生になるのに資格が必要なわけではないけど、社交ダンスの教員免許があり、これを取得すれば"プロ"の証のひとつになるよ

YouTuber



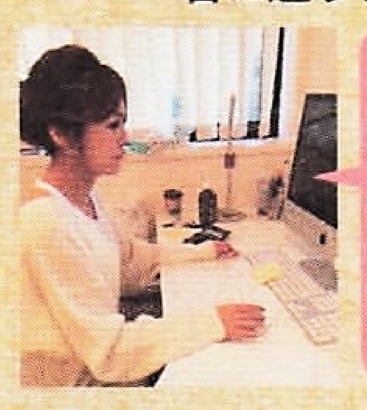
Memo
YouTuberって？
YouTubeに番組をアップするクリエーター✧。るる氏さんは「るる氏のゲーム中継」で約2万人もの登録者を持つ人気YouTuber!!

YouTuber（25歳／東京都）
独身・子供なし
るる氏さん

昌樹の
社交ダンス講師になるまで History

1992年 クラシックバレエを始める♥

2008年 会社員をしながら社交ダンスのお稽古に通う♪



仕事で凹んでるときも踊ると自然と笑顔に♪ 社交ダンスにたくさん救われた

2015年 教員免許の資格を取る♥



今はずっと通っていた教室でレッスンを担当させてもらってるよ♥

これからの目標は…



師匠の後を継いでステキな先生になる✧

生徒さんを教える中で教えられることがたくさん！

ウリナリで杉本彩さんが踊るのを見て始めた社交ダンス。先生に筋がいいと言われて9年続けていたら「教員免許をとらないか」と言ってもらえるまでに✧ でもお金もかかるし、仕事帰りのレッスンは疲れるしいやって思ってたの。そしたら親に「地域に貢献しなさい」って言われて。最初はピンとこなかったけど、講師になってはじめてわかった。地域のご年配の方と触れ合うと逆に教えてもらうことばかり。今日も楽しかったっていう笑顔を見たら、温かい気持ちでいっぱいになる。講師になれてホントによかった♥




年に1度のメダルテストの写真。最後のテストは千葉県最高得点でパス✧ 翌年教員免許を取得



社交ダンスのおかげで9年間スタイルもキープできてる 体もすごい柔らかくなった♥

るる氏の
YouTuberになるまで History

2013年 モデル活動をしていた時期



大好きな仕事だけど、これだけで食べていけるか不安だった日々…。

2014年（6月） 知人のススメでゲーム実況をYouTubeにアップ

（7月） 1カ月で登録者3,000人超!!

2015年（12月） 1年半で登録者約20,000人突破

2016年（1月） LINE LIVEでも番組配信開始✧

これからの目標は…



めざせっ✧ 番組登録10万人

頑張って継続してたらあとから結果がついてきた✧

YouTuberになる前は主にモデル活動をしていました。でも就職してるわけじゃないし、毎日不安でした。そんな中、知り合いに誘われて勉強を開始。編集ソフトの使い方を一から勉強して、大好きなゲームの実況中継をアップしてみたら、なんと1カ月で登録者3千人超え！ 体調が悪い日も2日に1回のペースでアップし続けました。今では登録者は約2万人に✧ 結構私って飽き性なんですが、今回頑張れたのは見てくれる人がいるから。もっとたくさんの人に見てもらえるように楽しんで頑張るよ✧



YouTubeに加えてLINE上で生配信もはじめるよ✧ 公式検索で【るる氏のゲーム実況】をチェック♪



実況中継のトークの流れを下書きしておく。ここが一番ポイント！みたいな番組の山場を作るのが大事♪



adobeを使って動画編集✧ 操作は教えてもらいつつ自分でも勉強して習得。macも去年の春に買ったばかり

アスリートフードマイスター

約7万円
1カ月〜

里田まいさんも持ってるスポーツのための食事学♥

例えば、いつ何をどのように食べれば練習のあとの疲れをスムーズにとりのぞけるかなど、スポーツに特化した食事学。通学制と通信制があり試験はどちらも会場にて実施。

医療事務

4〜7万円
1カ月〜

病院やクリニックで働きたいならマスト！

即戦力になる医療事務の資格者は、どの病院でも常に求められているよ♥ 年齢制限がなく生活スタイルに合わせて働けるのも魅力的✧ 資格は10種類以上あり。

介護職員初任者研修

5〜13万円
1カ月〜

福祉業界で働くなら欠かせない資格！

ホームヘルパー２級が廃止になり、介護職員初任者研修という名称に。今後高齢化に伴ってますますニーズが高まる資格！ 家庭内での介護にも活かせるよ

姉的♥
新しい自分になる一歩
今、注目の資格一覧

みんなが気になる資格をご紹介♪ 最短1日で取れるものから約1年間かかるものも✧ 費用は７千円〜13万円とちょっと高めのものまでさまざま♪

女子力アップアドバイザー



主婦（27歳／東京都）既婚・娘2人
南 あつみさん

Memo
女子力アップアドバイザーって？
南さんの場合、アロマセラピーの資格を活かしたアロマオイルカウンセリングをベースに女子力アップのためのアドバイスを提案♪

美容ライター



主婦（29歳／東京都）既婚・息子2人
岸川菜月さん

Memo
美容ライターって？
美容の知識を活かして、媒体に記事を書く仕事♪ 雑誌ライターやwebライターなど活躍の幅はさまざま 在宅でできることも！

あつみの
女子力アップアドバイザーになるまで History

- 2014年（1月） 友達が心身の健康を崩し相談にのる
- （2月） アロマセラピーの勉強をはじめる
- 2015年（5月） アロマセラピストの資格取得✧
- （7月） 女子力アップアドバイザーとして活動♥


手作りアロマのネイルオイルや石鹸、キャンドルなども作ります♥

いつか"アロマ＝あたし"になるくらい人を元気にしたい♥

『女子力アップアドバイザー』として活動を始めたのは、仲の良い友人が鬱になってしまい、何とか力になりたくてアロマセラピストの資格を取得したんです。フランスではアロマは医療そのもの。アロマの力を借りて快復していった彼女を見てその力を実感。その後友人たちにアロマブレンドしたりしているうちに、クチコミでいろんな方とのご縁があり、アロマ＋女子力提案をさせてもらうようになりました。いつか気持ちの上がる女子力アイテムとアロマを取り揃えたお店をオープンすることが目標です♥

繰り返し勉強したアロマテラピー検定の公式テキスト。他にもたくさんの本を読んだよ



アロマはアロマでも雑貨ではなく、精油を用いて体に働きかける方法を勉強しています。

これからの目標は…



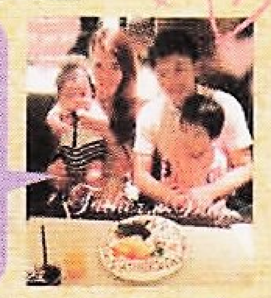
手作りアロマミスト♥ 消臭、香水、保湿、虫よけなど用途に合わせて作れるんですよ♪

菜月の
美容ライターになるまで History

- 2009年 パリの美容専門学校卒業
- 2010年 某美容外科勤務


アドバイザーとして美を極めるべくエステやまつエクの資格取得✧

- 2012年 長男出産のため退社後、美容ライターの道へ進む
- 2014年 次男出産


家族との時間が第一優先♥ 仕事を応援してくれる主人にも感謝✧

- 2015年 誕生花セラピー入門アドバイザーの資格取得

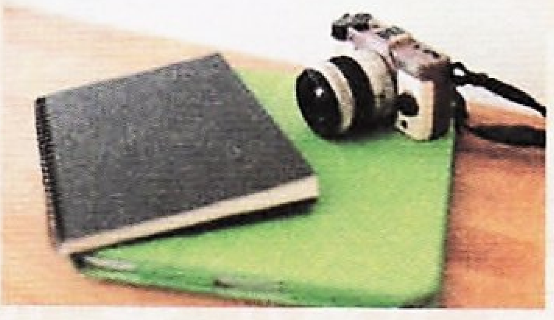
ママ業も頑張りながら知識を活かしてライターに♥

昔から美容が大好き。フランスでエステを学んで帰国後は美容クリニックでアドバイザーをしていました。25歳で出産し退職するも、育児と両立できる何かを目指してwebの美容ライターに応募してみたんです。幸運なことに読モとして活動していたのを知っていてくれて「美容の知識があるから書けるよ」と言っていただき挑戦！ とても楽しくて幸せを実感。だけど家事と育児が第一だから執筆は子供が寝てからが勝負。主人も深夜帰宅だから丁度いいんです♥ 子育てと仕事の両立、諦めなくてよかった✧


『女子力アップCafe Googirl』、『4yuuu！』などweb媒体で執筆♥ 名刺もピンクで華やかに♪


美容の知識を深めるために1カ月に3冊は読破 皮膚学や栄養学、漢方などジャンルはさまざま。

これからの目標は…



いつも持ち歩いてる3種の神器は、「パソコン・一眼レフ・取材ノート」だよ✧ ちょっと重いけど…

チャイルド・ケアライセンス

約7万円
1年間～

子供のケアだけでなく母を育てるためのケア

育児中の親子のボディ&メンタルケアのための資格✧ アロマやハーブなどの自然療法を取り入れたホームケアの方法を学ぶよ。上戸彩さんも取得してるよ♥

薬膳コーディネーター

約4万円
4カ月～

自宅受験でOK 楽しく学べて料理の実践に役立つ♪

薬膳の知識がゼロでも基礎からわかりやすく書いてあって楽しく学べる♪ レシピも豊富で楽しく実用性も高いからオススメ。AKBの川栄李奈さんも取得

色彩検定

約7000円
2週間～

ファッショニスタに人気✧ 仕事力アップにも役立つよ!!

年に約2回開催、今年は6/26&11/13✧ 3級は試験時間70分のマークシート式。問題は200問くらい 色彩検定協会が販売している公式テキストを勉強しよう♪

温泉ソムリエ

約2.5万円
1日～

1泊2日で温泉に入れる資格取得ツアーが一押し♥

温泉の知識や入浴法を学ぶよ。ツアー受講、セミナー参加、自宅認定の3つの方法があるよ♪ グレードは6段階ありステップアップセミナーも受講可能♪

ネイルプロダクトプロデューサー



(株)プロバイダーズ勤務(35歳/東京都)
バツイチ独身・息子1人
塚本泰子さん

Memo
ネイルプロダクトプロデューサーって？
ネイリストの資格を活かして、オリジナル商品のプロデュースなどを行う。ネイル商材の買いつけや商品のブランディングも担当✧

JAZZピアニスト



JAZZピアニスト(東京都)
独身・子供なし
高木里代子さん

Memo
どんな活動してるの？
全国各所でライブを中心に活動。ジャズをベースにジャンルにとらわれないサウンドと、自由で情緒的な音色が聞く人を惹きつける✧

泰子の

ネイルプロダクトプロデューサーになるまで History

2015年(2月) 7年勤めたドレス屋を辞める
子育てしながら働くのが難しくなって退社💧
(3月) ネイルスクールの説明会へ✧
(5月) スクールに通い出す
(7月) ネイリスト3級取得
ネイリスト3級を取った後すぐにジェル初級も取得したよ✧
(8月) ジェル検定初級合格
(10月) ネイリスト検定2級合格&商社入社
ネイリスト2級も一発合格！ 次は1級を4月に受ける予定。
(12月) ジェル検定中級受験

ネイルの資格を取ってアパレル業界から美容業界へ✧

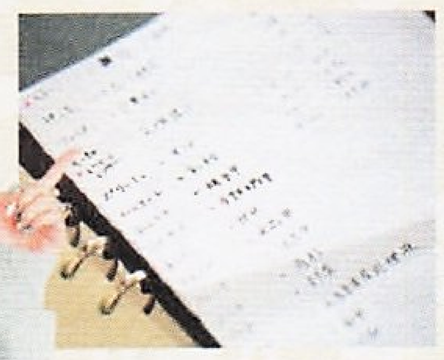
美容の仕事をするのが夢で、7年勤めたドレス屋を退社。最短集中コースでネイルスクールに通い資格を取りました✧ 同じタイミングでネイル事業の新規プロジェクトを任せて頂けることになり総合商社に入社。子育てママに理解のある会社でとても働きやすいです♥ 何よりいつかサロンを持ちたい私にとって、ネイル商材を買いつけに中国に行ったりネイル商材のブランディングを任されたり、まったく違ったスキルを見につけられる環境がありがたいです。もっと視野を広げて「美ジネス」成功にかけたいです✧


子育てしながら資格取得するのは大変だけど息子の誇れるママでいたいから夢に向かって頑張れる♥


"安かろう悪かろう"ではなく、お姉さん世代が使える品質のいいものを見極めて買いつけます♥

これからの目標は…




買いつけのために中国に行くので、ネイル用語はメモしておいて指を差して伝えます🐱

里代子の

JAZZピアニストになるまで History

20xx年 4歳よりピアノを始める✧
2003年 慶応義塾大学入学、ライブハウスを中心に活動♪
2015年(1月) 初ソロアルバム『Salone』リリース♥
"サローネ フォンタナ"で開催されたピアノソロの演奏を収録



(9月) 東京<JAZZ FESTIVAL>で、史上初となる水着で演奏！

ファッションを楽しむように自由に音楽を表現したい✧

音楽好きな両親の元、4歳からピアノを習い気がついたらジャズを弾いていました🐱✧ 音を奏でることはファッションでかわいいを極めたいと思うのと同じこと。誰にも遠慮することなく〝好き〟を追求してたら、クラブミュージックのバンドもやるし、EDMの打ち込みもやるジャズピアニストの私がいました。この前もJAZZ FESTIVALで水着で演奏したら話題になって驚いたのですが、楽しいと思えることをやっただけ♥ 好きを極めて表現力をもっと磨いて人の心に届く音を奏でていきたい♪


ライブでの一コマ。ライブでよく弾くのは『オレンジの衝動』、『SAKURA』など。


メロディーが浮かんだら携帯で録音しておき、あとで譜面に起こすの♪ 今まで100曲以上作ってきたよ✧

これからの目標は…



2016.2.17 On Sale
「THE DEBUT!」 CD+DVD
ヒップホップ、レゲエ、ラテンなどいろんな表情を持つ楽曲は、どれも高木里代子さんのオリジナル。デジタルなダンスサウンドミックスにも注目✧



整理収納アドバイザー

約1万円~
3時間

家事にも役立つ主婦に人気の資格♪

整理収納の法則、理論などを学ぶことができるからママたちにも大人気。3級から1級まであって、一級取得後は整理収納コンサルトの資格も受験可能に。

スキンケアアドバイザー

約7万円~
30日~

美容業界で活躍する人も女子力を上げたい人も♥

今、美容業界で大注目✧ 皮膚科学や化粧品科学、スキンケア化粧品と成分などを学べる🐱 スキンケアの確かな知識が身についてキレイになれちゃいそう♥

スキューバーライセンス

約2万円~
2日~

リゾート旅行の楽しみが1個増える♪

プールでの講習と海での実習、筆記試験を経たら取れるよ♪ 海外旅行のオプションにつけたら現地で資格取得することもできるからチェックしてみて！

チャイルドマインダー

約13万円~
8日~

今ニーズが急増中！ 嵐も持ってる資格♥

イギリス発祥！ 保護者に近い立場で子供の健康管理を行う家庭保育のスペシャリストになれる資格。待機児童問題や虐待問題が多い今、必要とされてるよ🐱

荒木の連載 其の六

タイトルはまだない（募集中）。

今回のテーマ

「日本で食べるものは“早い安いうまい”に限る」

2016年はじまって早々メキシコに飛んだ荒木だよ、オーラ！ メキシコ前は久々に日本滞在が長かったんだ。
２カ月はいたかな？ その間、私が日本でよく食べたものを紹介しちゃうよ。
ひとりで簡単に済ませるときはこんな感じ！ 早い安いうまい、最高！！

MODEL&TEXT_Sayaka Araki　EDIT&TEXT_Haruka Noda

吉野家 YOSHINOYA

よく頼むもの：
朝定



こちらも牛丼屋なのに朝定が好きっていうね。魚か納豆かは気分で。起きてすぐ食べても、徹夜明けの寝る前に食べても、素朴で落ち着くのがいいよねー。みんな好きでしょ？

名代 富士そば NADAI FUJISOBA

よく頼むもの：
カレーうどん



若い頃、クラブで遊んだ後といえば富士そばじゃなかった？ 蕎麦屋なのにうどん頼むけど。カレーうどん、汁少なめの温玉つきが定番。ハマった時期は2日に1回食べてたな。

ゆで太郎

よく頼むもの：
あったかいそばとカレーのセット



お蕎麦って興味ないけど、ゆで太郎はなぜか好きなんだよね。週1で通ってて、その時々のシーズンメニューをよく頼む。そうじゃなければわかめ蕎麦かな。常にカレーセットで。

CURRY HOUSE CoCo壱番屋

よく頼むもの：
ネバネバ三昧カレー



見つけるとなーんか入りたくなっちゃうココイチ。オクラと納豆がのってるこのカレーにきのこトッピングして一番甘口に。はい、私は甘口派です。私きのこ好きなんだね（今更）。

伝説のすた丼屋

よく頼むもの：
すた丼



10年以上通ってるな。丼物を頼むならココなんだよね。なんでもっとメジャーになってくれないの？ って思ってる。一番定番のすた丼が好き。にんにくの具合が程よくて♡

みんなの食卓でありたい。松屋

よく頼むもの：
ハンバーグ系の定食



またも丼屋なのにハンバーグ定食。季節によってソースの味が違うけど、絶対ハズレがないからメニューが変わるのも楽しみのひとつなんだよね。安いのにうまいなこのやろー。

油そば 東京麺珍亭本舗

よく頼むもの：
油そば



ここも10年以上通ってる大のお気に入りスポットで、油そばの中では私的にNo.1！ 麺のもっちり具合がたまらない。これが食べたいがためにわざわざ早稲田まで行くことも。

KFC

よく頼むもの：
1ピースセット／ビスケット／コールスロー



やっぱりケンタのチキンの味が一番好き。1ピースセットが基本で、気分でコールスローかビスケットをつける。あとはバーガー系もなにげに好き♡ メニューにハズレがないよね。

マクドナルド

よく頼むもの：
てりやきマックバーガーセット



マクド行って、てりやきを頼まない意味が分からない！ マヨソースの具合もまたちょうどいいよね。もちろんサイドメニューはポテトにするし、飲み物はだいたいコーラかな！



さやか心の俳句⑥

撮影に 遅刻したのに サプライズ

姉agehaの撮影日前日、サプライズで自分の誕生日パーティーがあったの。
サッと帰るつもりで行ったらそれでさ。翌朝早かったのに寝坊した。
なのにその現場では編集部からサプライズプレゼントが用意されてて罪悪感。ごめん。

その他

男飯っぽいものが大好き！

横浜家系のラーメン、じゅうじゅう焼きも好き。たとえデートだったとしてもコースでゆっくりフォークナイフ系は苦手。気軽にワイワイ食べられておいしいものが一番でしょ♡

グレープ味のおいしい酵素ドリンク



64種類のミネラル野草酵素配合
高級食材「ツバメの巣」配合
話題の新成分「白金ナノコロイド」
持ち運び便利なスティックタイプ

酵素不足を解消して
綺麗にヤセよう!

ダイエット効果 × 複合的な美容効果

クレンジング酵素って?

1. キレイに痩せられます

食事をクレンジング酵素0で置き換えると効率的にカロリー制限できます。満腹感が得られながら酵素不足を解消できるので、綺麗にヤセることができます。

2. 魅力的な美しさに導きます

高級食材として海外ではパーフェクトフードと呼ばれるツバメの巣は、美容業界で注目されています。美容効果を生む成分でローヤルゼリーの約200倍の効果があります。

3. 栄養不足を解消できます

64種類の酵素以外にも100種類の栄養を含むクコの実や美味しく栄養が摂れるマキベリーなどを配合しています。野菜嫌いな方でも、ぶどう種子ポリフェノールが酵素の酸味を抑えてくれます。
グレープ味でほんのり甘いジュースのようにお召し上がれます。

リピーター続出中!おすすめのアレンジレシピをご紹介!

クレンジング酵素0(2包) × グリーンスムージー



レモン 1/2 個
りんご 1/2 個
バナナ 1/2 個
水 100CC
スムージー粉
グラスに 1/3

クレンジング酵素0(2包) × 炭酸水やヨーグルト



炭酸水
100CC



ヨーグルト
120g



今すぐWEBでチェック!!

クレンジング酵素0 検索

クレンジング酵素0 初回特別価格

通常価格7,800円が今なら

(税込)
¥100

http://girls-cosme.jp/cmageha1602

CUTE MEサプリ+ダイエットサポートDVD3枚付き

期間限定 初回特別価格

(税抜)
¥300

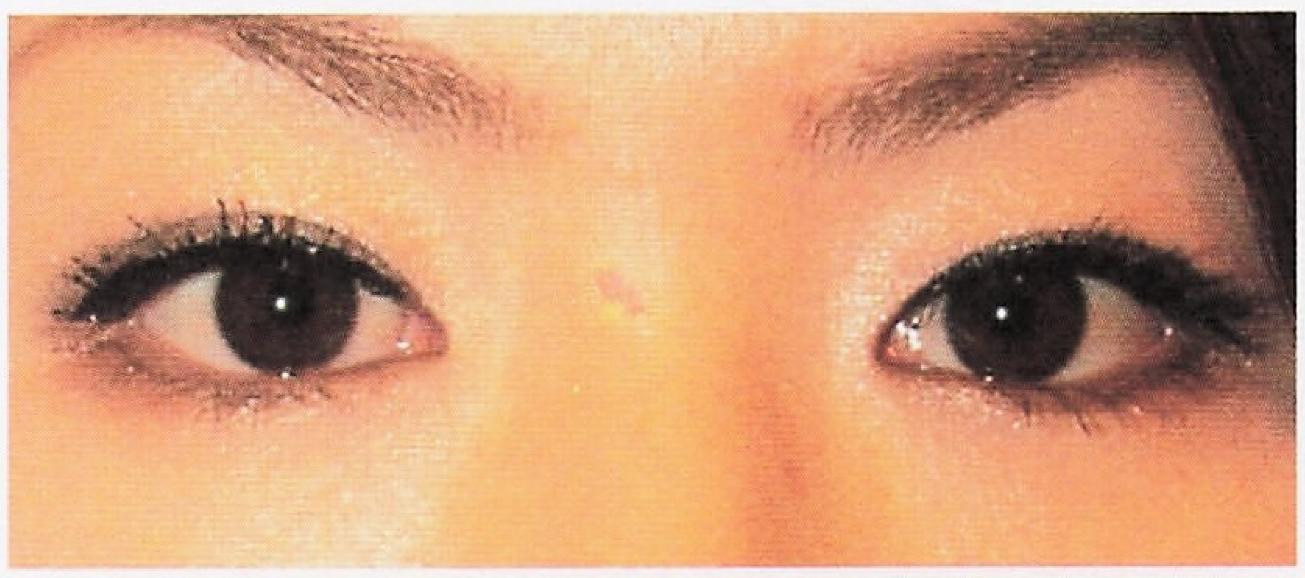
http://girls-cosme.jp/zeroageha1602

社名:株式会社クワンジャパン　住所:東京都品川区西五反田 1-18-9 五反田NTビル 8F　TEL:050-3171-7688　受付時間&曜日:11:00-18:00 土日祝を除く

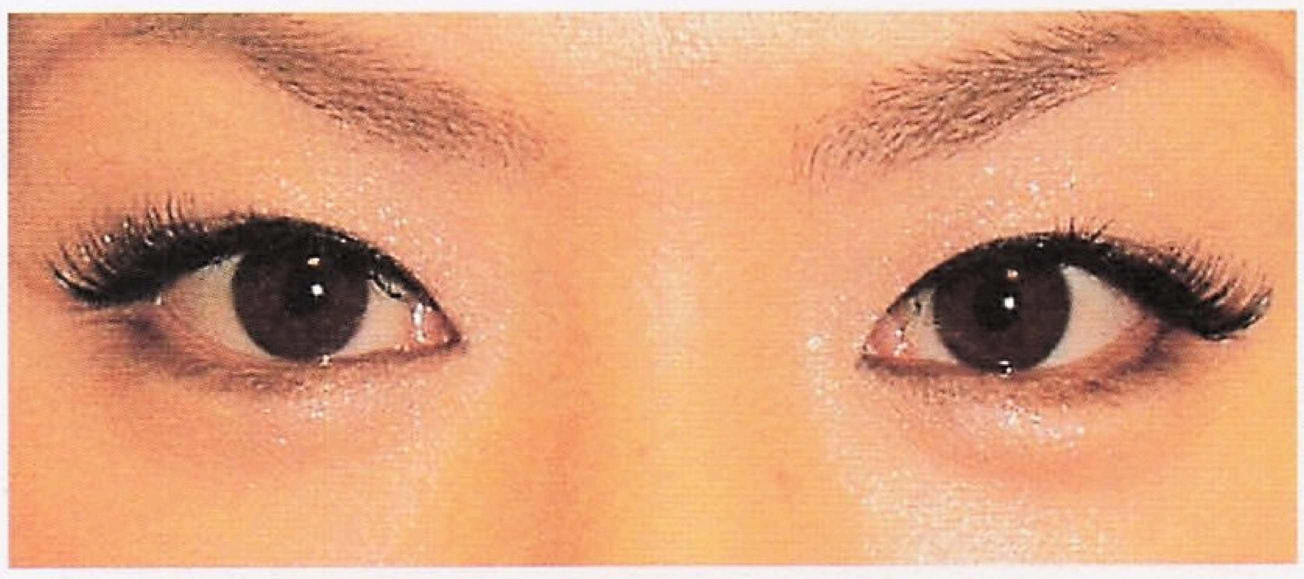
見ための9割は

目で決まる。

冷たい印象の平行目が…



ヒアルロン酸注入で！



表情のある色っぽい目に。

重たい印象の横長細目が…

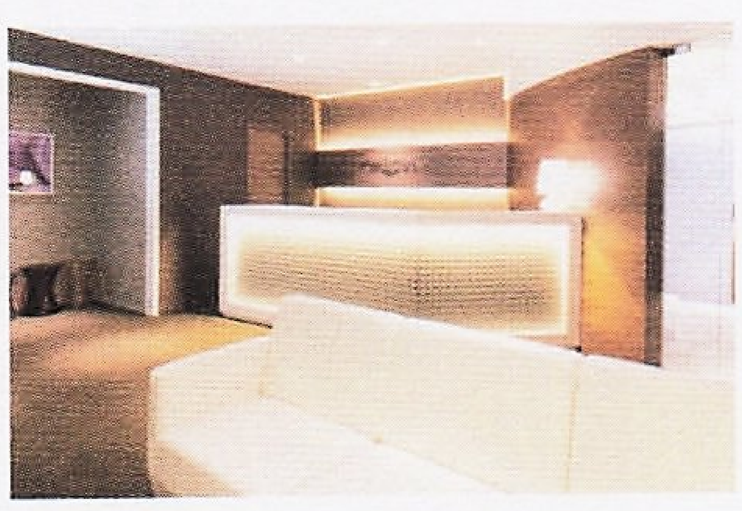


アーモンドアイ施術で！



やさしくかわいらしい目に。

ヒアルロン酸注入　涙袋…………¥27,000※
アーモンドアイ（ボトックス注射）…¥10,800※



メディカルプラスクリニック新宿

林和弘院長は北里大学で形成外科・美容外科の講師を務めた経歴を持ち、一定以上の経験と厳しい審査をパスした医師のみに与えられる、日本美容外科学会専門医の資格も保有。

メディカルプラス
medical CLINIC

medical-plus.jp　TEL03-5354-6381

【診療時間】10:00～13:00、14:30～19:00<予約制>
東京都渋谷区代々木2-7-8 東京南新宿ビル6F

※表記の価格は税込
※「姉agehaを見た」で初診料無料

施術モニターを募集中。二重埋没80%OFF、ヒアルロン酸注入・ボトックス注射50%OFF。
診察後、モニター可否の判断をさせて頂きます。詳しくはお問い合わせください。

すぎやまかなえの心理テスト連載!!

カナISM

KANAISM





vol.6
「3年前の私が、今日の私にしてくれた」

PHOTO_Yoshinobu Bito **MODEL&TEXT**_Kanae Sugiyama **EDIT&TEXT**_Haruka Noda,Midori Sasaki

人にほめられたいとかそんなんじゃない
自分もいつか親になるって考えたら怖くなったから。



「P107のお仕事企画でも取り上げられている『ちょうちょ保育園』開園の件。私と子供の関連性にピンとこない人も多いかも？ と思って、今回は開園に至った経緯や今の心境をインタビューしてもらったよ」

――そもそもなぜ保育園を作ろうと思ったの？

3年くらい前かな。子供がいる友達から『育児と仕事の両立で疲れきって子供に手をあげる寸前だった』って告白されたの。そんなのニュースの中の話だと思ってたから、身近にもありうるんだ、って衝撃で。そこで初めて、この世の中どうなってるの？ って保育施設について調べ始めたのがきっかけ。

もっと気軽に子供を預けられる場所があれば、友達がそこまで追い詰められることはなかったはずなの。「都心部で、24時間いつでもOKな保育園があったらママたちにとって安心なのでは？」と思って。

その頃自分自身の中でも、モデル以外の仕事で社会に貢献できる何かをしたい、という思いがあったから。その2つが結びついて保育園を作ることが夢になったんだ。始まりはここ。

――具体的に動き出すまでには？

現場を知ることから始めなきゃなにもわからないと思って、保育園でお手伝いをさせてもらうことにした。いきなりでしょ(笑)。でもそれ以外に思いつかなくて。知り合いを通じて保育園を紹介してもらって「勉強したいので研修させて下さい」とお願いしたよ。働き始めたのはちょうど1年くらい前。知ることがたくさんあるはず、でも私には無理だと気づくかもしれない…そんな気持ちだった。

――保育園の研修ではどんなことを？

毎月1～2週間ずつ通って、朝子供たちをお迎えするところから、夕方お見送りするまで、保育士さんがやることを一通りやらせてもらってた。工作やお遊戯、お歌やお散歩、ご飯を食べさせたり寝かしつけたり、おしめを交換したり…。

――子供とは仲良くなった？

結果的にはなったよ。

最初の頃は大人目線で子供を見ちゃってて。何でこんなに騒ぐのかな、何でこんなに落ち着きがないのかなって不思議で仕方なかった。嫌だと思ったわけじゃなくて、ただ単純に子供の生態が謎だったの。でも泣くのも喧嘩するのもご飯を食べないのも、その子なりに何か理由があって、感覚や感情に素直に反応しているだけなんだって理解したんだよね。それからは「なんて素直でかわいいの！」って思うようになった。

子供ってストレートだから、はじめはよそもの扱いしてくるの。研修初日が終わって翌日にまた行ったとき、「なにしに来た！」って言われたし(笑)。段々馴染んでくると「明日も来るよね？」とか「毎日来てね」とか言ってくれて。仲間と認めてもらえたんだなって嬉しかったよ。もうなんだろう、そんな日々を過ごしていくうちに子供1人ひとりが愛おしくて。この素直で小さな存在を守ってあげたいって思った。

――今後の夢は？

研修をしたおかげでどんな保育園を作りたいのか、どういう方向性で貢献していきたいのかリアルになったからそれをもっとリアルに現実化したい。「ちょうちょ保育園」ならではの特色を出していきたいし、ゆくゆくは東京や他の都市にも園を増やしていければいいなと思ってる。

ちょっと大きなことを言えば、「ちょうちょ保育園」を通して認可外保育園のイメージアップができたらいいな。待機児童ってよく言われるけど、"認可保育園に入れたいけど入れない"、という結果であって、認可外を視野に入れると保育施設の数は少なくはないんだ。でも手厚いケアが望めるかといえばそうじゃないところがあるのも事実で。だからこそ、認可保育園以上のケアを提供する認可外がスタンダードになって、安心して子供を託せる場所の選択肢が増えればいいなと思ってる。そうすれば待機児童問題も少しは解消できるんじゃないか…って真面目に考えてるよ。

私がこんな真面目なこと語る日がくるなんて…ね。3年前に保育園のこと考え始めたから、また3年後、今考えていることを具体化して今以上に良い保育園にする！ そのときには自分の子供も「ちょうちょ保育園」に預けてたいな♥

今回の心理テストは"自分が何のために行動を起こしているか"がわかる問題

ある朝、目を覚ますとあなたは動物になっていました。
その動物は次のうちどれ？

A. 馬 B. 猫 C. ぱんだ D. ライオン

かなえこぼれ話

大好きなブランドからセールのお知らせのハガキが届いた。この連載の担当編集さんと行こうと思って「見て♡」ってスキップしながらハガキ渡したら『6月って書いてあるけど？』「…(・_・)？」『2015年』「は？」『もう終わってる』「…届いてたん昨日なんやけど」っていう事件が起きた。途方に暮れたよね。今までこのハガキどこにあったん、誰が持ってたん、たまに事件になる誰かが自宅保管してた系？ こんなこと本当にあるんだ(涙)。チーン。

前号P167のテストの答え

これはあなたがどんな状況で幸せを感じるか、がわかる問題です♡

A…どの味も知りたい欲張り。何事にも深入りしないので日々小さな喜びを重ねるタイプ。大きな幸せをつかみにくい弱点も。B…コレかソレ、と白黒はっきりさせるタイプ。明暗のつく結果を好むので、明日どうなっているかわからない幸せこそ興味あり。C…良さそうなものだけ満遍なく手元に置くので日頃から幸せ度は高め。夢見がちな一面も。D…偏愛タイプ。確実に幸せになれる手はずを整えるタイプ。冒険しないので新たな幸せは発見できない。


使うたび感じる。
生まれたての赤ちゃん肌。
http://www.rawbe.jp/ お問い合わせ TEL 0120-309-132
取扱い店舗：Urban Confort有楽町マルイ、メイクアップソリューション柏店 他

ジングはなかった！
ふくほどに美肌!!

よる"本気の植物療法"が、
ミセラークレンジング水になりました!!



汚れも外敵も、肌トラブルのもとも一緒に取り去る、不思議な水

「こんなクレンジングがあったら」という声を聞き入れて、ヨーロッパ屈指の製薬会社が開発したのがこのプラントシステムのミセラークレンジング水。コットンに含ませて肌をふけば、本当にふくだけで、汚れとともに外的刺激も肌トラブルのもとも、同時にふき取ってしまう高機能のクレンジングウォーターです。しかも、汚れと引きかえに、美容液のような深い潤いを与えていくのが何よりの特長。

そこまでの多才な働きを持てたのも、"ミセラー水"という特殊な構造の水だから。ミセルの内側は油分と、ミセルの外側は水となじむ性質を持つので、浮きあがった汚れを吸着して包みこみ、その中に閉じこめるため、汚れが肌に戻ることがありません。だから保湿成分で肌を深く潤す優れた効果も備えることができたのです。

ふくほどに浄められ、ふくほどに潤う水

このミセラークレンジング水が３タイプあるのは、肌トラブル別に選べるしくみになっているから。紫外線や大気汚染によるダメージの原因にも働きかける上に、肌それぞれのトラブルのもとも一緒にふき取りながら、それぞれの肌に必要な保湿成分で肌を潤していきます。だからふくほどにダメージのない肌へと浄められ、ふくほどに輝きのある肌へと導かれていくのです。

赤いキャップは敏感や赤みに傾く肌へ。白いキャップは毛穴やテカリが気になる肌へ。そして青いキャップは、エイジングが気になる超乾燥肌へ。ふくほどに美肌になるのは３タイプ共通です。

フランスの製薬会社だから叶った処方。
こだわりのフィトセラピー

植物療法研究のリーダーとして、これまでにも数々の発見を成し遂げてきたアルコファーマ社が、"あくまで安全に、あくまで効果のあるスキンケアを"と考えて開発したのが、プラントシステム。このミセラークレンジング水開発においても、革新的な抽出テクニックで、植物の持つ神秘的な効果を引き出すことに成功しました。また、外敵から肌を守り、本来のチカラを一気に目覚めさせる独自の植物カクテル成分を配合。成分や品質を厳しくチェックするオーガニック認証"エコサート"も取得しているのです。

なりたい肌へ、みるみる近づく3in1

ともかくこれ１本で、ひとふきで、メイク落とし→洗顔→化粧水の３ステップが済んでしまう3in1。アッと言う間に潤い補給までが済み、さらに肌に優しい。自分のなりたい肌に日々近づいていく本当に不思議な水なのです。こんなに簡単にこんなにキレイになれるの？　そんな驚きのあるミセラークレンジング水、試した日から手放せなくなります。



こんなクレン
ミセラー水は

ヨーロッパ屈指の製薬会社に
どこにもないオーガニックな

1 弱い肌、不安定な肌、赤みに傾く肌へ

プラントシステム ローザカルム ミセラー
500mL ¥2,400（税別）

敏感肌向けとして初めて開発に成功した3in1 のミセラークレンジング水。低アレルギー性で肌に優しい処方。目の周りにも使え、メイクと汚れ、ダメージのもとを優しくふき取ります。乾燥や肌のゆらぎによる赤みもおさえて、肌をなめらかに生き生き保ちます。ブッチャーブルーム〈保護成分〉、P.E.S®プラントコンプレックス（オリーブ、シーバックソーン、グリーンティー抽出成分〈保湿成分〉）、ヤグルマギク花水配合〈保湿成分〉。（エコサート認定）

テカリのある肌、毛穴の目立つ肌へ 2

プラントシステム ピュレテ ミセラー
500mL ¥2,400（税別）

皮脂と水分のバランスがくずれている肌や毛穴の目立つ肌など、皮脂由来のトラブルに悩む肌に加え、すべての肌に使える 3in1 ミセラークレンジング水。肌に負担をかけずにメイクや汚れ、ダメージのもとをすっきり取り除きます。潤いを与えてなめらかで生き生きした肌に仕上げます。テカリのある肌はこれ 1 本でお手入れを済ませることも可能です。P.E.S®プラントコンプレックス（オリーブ、シーバックソーン、グリーンティー抽出成分〈保湿成分〉）、マカダミア抽出成分〈なめらか成分〉、ピーチ抽出成分〈保湿成分〉、アプリコットウォーター〈整肌成分〉配合。（エコサート認定）

3 肌あれしやすい超乾燥肌、エイジングが気になる肌へ

プラントシステム アージェンス ミセラー
500mL ¥2,400（税別）

超乾燥肌のためにつくられた初めての 3in1 ミセラークレンジング水。充分な潤いを与えながらメイクや汚れ、ダメージのもとをしっかりと取り除きます。肌あれしやすい肌に向けたフィトセラピーと皮膚科学が瞬時に働きかけ、なめらかでハリのあるつややかな肌に仕上げます。エチウムオイル〈保湿成分〉、P.E.S®プラントコンプレックス（オリーブ、シーバックソーン、グリーンティー抽出成分〈保湿成分〉）、マカダミア抽出成分〈なめらか成分〉配合。

お問い合わせ
ツーウェイワールド株式会社
☎ 0800-222-3218
www.plantesystem.jp
※全国の有名バラエティストアにて発売中

PRESENT

人気ブランドの春服にインバス・ビューティグッズなど、4月からの新生活ですぐ使えるアイテムばかりを集めたよ★　新しい気分で新年度を迎えよう😊
巻末のハガキに欲しいプレゼント番号を書いて応募してね♪

PHOTO_Yusuke Katsuyoshi (PEACE MONKEY) [NO.3]

応募はコチラから♥

パソコンからの応募は、右記QRコードor下記アドレスからアクセスしてください♪　巻末ハガキでのご応募は希望プレゼント賞品の番号を書いておくってください。

https://mediasjp.com/oubo/oubo.cgi

締切：2016年4月6日（水）必着

《個人情報の取り扱いについて》
プレゼント応募でご記入いただいた個人情報（住所や氏名など）は、当選者へのプレゼント賞品の送付、今後の企画の参考、アンケート依頼の目的にのみ使用させていただきます。

Present 3

Luxe Roseより
全身コーデ

各1名様



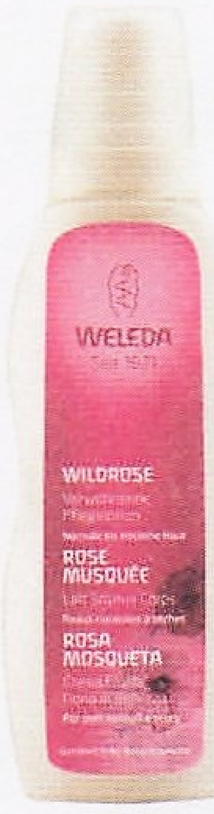
春パステルが人目を惹く最旬コーデ♥
フェミニンレディで人気のLuxe Rose♥ 莉菜着用のトップス&スカートと佳那恵着用のジャケット&ワンピをプレゼント♪ 好きなアイテムを選んで応募してね😊

Luxe Rose　☎03-5474-1211
http://ameblo.jp/luxerose/

Present 2

ヴェレダより
ボディミルク

1名様



ダマスクローズの香りでボディケア♥
ホホバオイルとローズオイルを配合し、肌をしっとり潤しながら保護してなめらか美肌へ★　ダマスクバラエキスやハマメリス水がキメも整えてくれるよ😊

ヴェレダ・ジャパン　☎0120-070601
http://www.weleda.jp/

Present 1

The Beautoolsより
美顔器 Rocklean

3名様



お肌の気になるところを一挙解決✧
普段の洗顔では落としきれない汚れや古い角質を、ウォーターピーリングでキレイにオフ✧　この美顔器1台でクレンジング、保湿、リフトアップが可能♪

アーリーバード株式会社　☎03-6265-3629
http://www.rakuten.co.jp/thebeautools/

Present 6

YANKEE CANDLEより
ジャー&シェードセット

各1名様



キャンドルにシェードをかぶせてランプに♪
フレグランスキャンドルは火を灯すと香りがほのかに広がり、セットのシェードをかぶせるだけでオシャレなランプに早変わりするよ♪　※香りはお任せ下さい。

カメヤマキャンドルハウス　☎03-3478-7715
http://k-design.kameyama.co.jp

Present 5

BADEFEEより
入浴剤

1名様



お風呂の妖精と一緒にビューティバスタイム✧
"お風呂の妖精"という意味の「バデフィー」のギフトセット♪　見た目もかわいいバスボムで最高のリラックスタイムを♥　※内容は変更になる場合があります。

BADEFEE　☎03-4335-7035
http://www.badefee.jp

Present 4

riendaより
ワンピース

1名様



フラワー柄×レースの上品春ワンピ✧
10周年を迎えたriendaから白いレースのワンピ★　ピンクとパープルの花がたくさん咲いてる♥　春らしさ全開で着るだけでテンション上がっちゃうね😊

rienda（バロックジャパンリミテッド）　☎03-6730-9191
http://www.rienda.vc

Present 8

TENGAより
iroha+

各1名様

＼りんごとり／　＼くしねずみ／　＼よるくじら／



女性のセルフプレジャーをサポート♥
触り心地バツグンで、従来より振動力と防水機能を強化★　挿入感を楽しめるりんごとり、凸凹が特徴的なくしねずみ、沿わせてよし、挟んでよしのよるくじらから選んでね♪

iroha お客様相談センター　☎0800-1000-168
http://iroha-tenga.com/

Present 7

L.O.Gより
シャンプー&トリートメントセット

各3名様

＼モイスト／　＼ナチュラル／



ノンシリコン×オイルの「L.O.G サロンクオリティー」✧
ノンシリコンシャンプーとオイルシャンプーのいいとこ取り😊　しっとりした仕上がりのモイスト、ふんわりした仕上がりのナチュラル、好きな方を選んでね♪

L.O.G by U-REALM　☎03-6427-3639
http://www.logsalonquality.jp

姉ageha お姉さんアゲハ

応募方法

必ず指定の場所に写真を貼り、必須事項を書いて切り取り、封筒に入れて編集部まで送って下さい。（コピー、折り曲げ可）

〒156−0042 東京都世田谷区羽根木1-21-1 亀甲新は66
medias株式会社
お姉さんアゲハ編集部「読者モデル応募係」

編集部での審査の後、合格者のみご連絡を差し上げます。

24歳以上限定です★（上は年齢制限なし）

読者モデル大募集中♥

全身のPHOTO
プリクラ不可

顔のPHOTO
プリクラ不可

ここ3ヵ月以内のはっきり
写っている写真でお願いします

名前　（　歳）　電話番号

住所　職業（職種を詳しく）

生年月日　年　月　日　メールアドレス　趣味・特技

整形モニター　ＯＫ・ＮＧ　メスを使う施術　ＯＫ・ＮＧ　注射などのプチ整形　ＯＫ・ＮＧ

自己PR


小悪魔
奇数月の頭に発売日が変わりました❤
ageha
定価680円(税込)
次号は
3/1(火)
発売です❤
18〜24歳の方は
コチラも
どうぞ❤
この
春
もっと
かわいく
なるために
知りたい
情報
が
とにかくたくさん
載ってます❤
どうぞよろしくお願いします❤
ファッションも!
メイクも!
巻き髪も!
ヘアアレも!
発行／ダナリーデラックス株式会社 http://dunnery.tokyo/k-ageha/ 発売／株式会社 主婦の友社



オトナ女子だけのディープなトークで朝まで じっくりと。眠くなったらキングサイズのベッドにダイブ！

1回はやっとこ！

ホテル内でSPAを堪能できる！

SPA 併設ホテルでは、ホテルにいながら本格的なバリエステを体感できちゃうよ。

新登場のホットストーンセラピーに注目!!



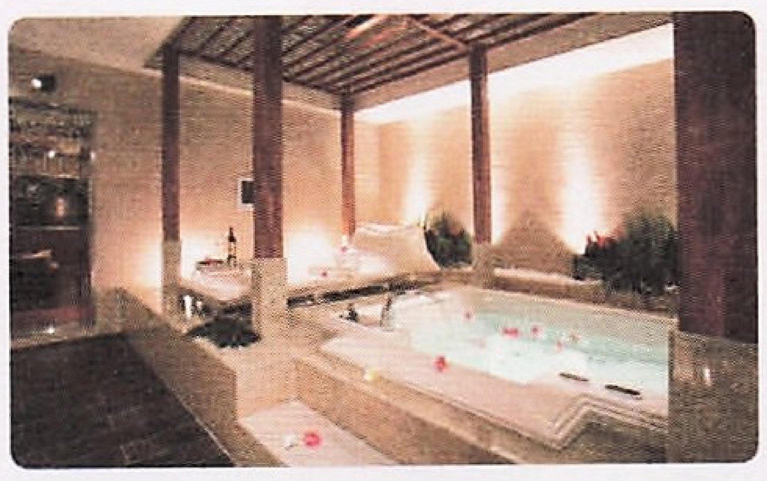
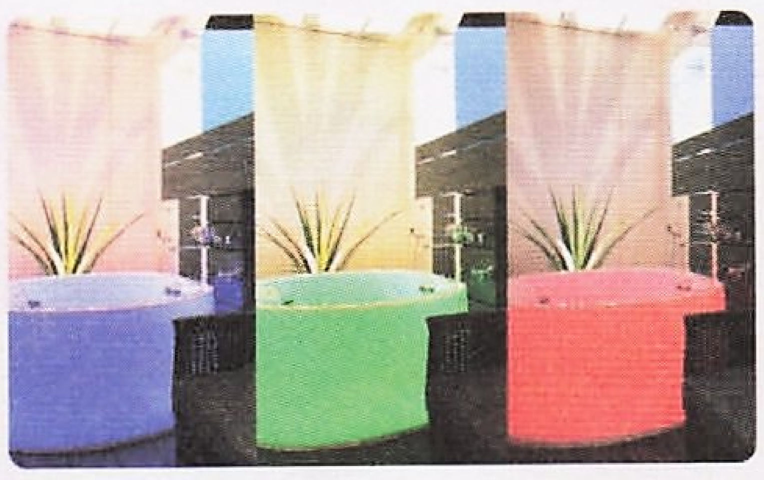
最近疲れてるなぁ･･･って思ってるならぜひ体験してほしい！温めた石とアロマオイルで施術中は寝てしまうほど気持ちよく、カラダのむくみや肩こり、頭痛などほぐしてスッキリ★



彼のいないホテルってなんか新鮮！

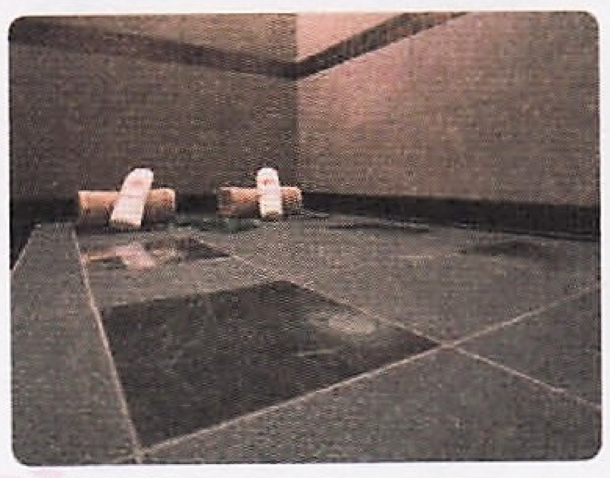
女子だけでラブホを利用するのってちょっとドキドキしちゃう♪
彼のいない女子だけの秘密のたまり場にピッタリなプライベートな空間には露天風呂・岩盤浴・ドライサウナ・ビリヤード・室内水槽・天蓋ベッドなど様々な設備が用意されてるよ！

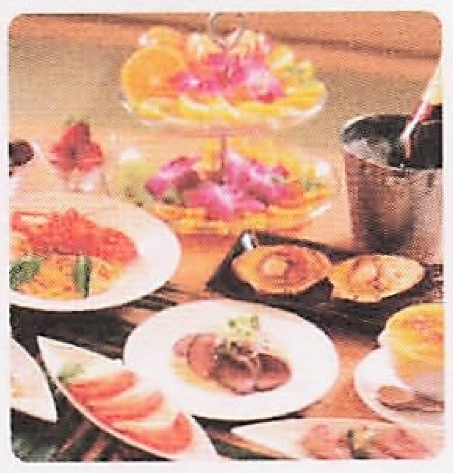
PickUp♥


豪華な設備で楽しさアップ！

さまざまな設備とサービスでもっと楽しくハッピーに★




姉ageha限定
「姉ageha見たよ」
とスタッフに伝えると
スイーツ３品追加でプレゼント！
2016年6月まで

女子会もできるカップルズホテル
ベストディライトグループ
Best Delight
HOTEL&SPA Group

《大阪》HOTEL&SPA ATLANTIS 谷町店
《大阪》HOTEL ATLANTIS 東大阪店
《大阪》HOTEL ATLANTIS 豊中店
《大阪》HOTEL LUNA 桜ノ宮店
《大阪》HOTEL LUNA 泉南店
《大阪》HOTEL LOTUS 豊中店
《大阪》HOTEL LOTUS 堺店
《京都》HOTEL&SPA LOTUS ORIENTAL
《京都》HOTEL&SPA LOTUS MODERN
《京都》HOTEL LOTUS 福知山店
《滋賀》HOTEL ATLANTIS 大津店

ベストディライト

スマホでもみれるよ →

最新Entame虎の巻 Vol.09

若いコとの会話にも困らない

エンタメ

シングルベストに卒業アルバムと、絶対買い逃せないCDが集中★　青春に胸が熱くなる映画も続々と公開されるよ♪

MUSIC BIG BANG





ドームツアーの幕開けを飾るJapan New Album♥

3年ぶりの新アルバム「MADE SERIES」★　人気の高い3曲を日本語バージョンとして新規収録♪　韓国オリジナルバージョン8曲と合わせて計11曲収録されてるよ　海外アーティストとしては初めてとなる3年連続日本ドームツアーも2月24日でファイナルを迎え、彼らの快進撃はまだまだ止まらない♪　●CD+3BD+Photo Book ￥9,300　CD+3DVD+Photo Book ￥8,800　CD+BD ￥4,700　CD+DVD ￥4,200　CD ￥2,600　PLAYBUTTON ￥2,400（すべて税別）●発売中／YGEX

MUSIC SID



SID史上最強のオールシングルベスト★

「SID ALL SINGLE BEST」は懐しのインディーズ時代〜最新シングルまで、全28曲＋新曲1曲♪　初回盤のBDには、貴重なメジャーデビュー記念ライブ映像も収録してるよ✧　●2CD+2BD ￥4,600　2CD+BD ￥4,100　2CD ￥3,600（すべて税別）●発売中／Ki/oon Music

MUSIC ソンモ from 超新星



大切な人へのメッセージを込めたソロ第2弾✧

日本語詞2曲、韓国詞2曲をソンモ自ら作詞した6曲入りのミニアルバム「The future with U」♥　初回盤3タイプ＋通常盤の計4タイプだよ★　●CD+DVD ￥2,778　CD+CD ￥2,593　CD+ブックレット ￥2,315　CD ￥1,852（すべて税別）●発売中／よしもとアールアンドシー

MUSIC WaT



10年間をすべて詰め込んだ渾身のベストアルバム★

2005年にメジャーデビューし、2月11日に惜しまれつつ解散を迎えるWaT。彼らが駆け抜けた10年間の軌跡に、新曲1曲を加えて「卒業BEST」として永久保存級の1枚に✧　●CD+DVD+写真集 ￥6,000　CD+DVD ￥3,800　CD ￥3,000（すべて税別）●2月10日発売／ユニバーサルシグマ

MOVIE ちはやふる —上の句・下の句—



胸が熱くなる"競技かるた"ムービー✧

千早は幼い頃に"競技かるた"の楽しさや夢を持つ大切さを教えてくれた新と会うため、高校で"競技かるた部"を創設。全国大会を目指す熱い夏が始まる。●監督・脚本／小泉徳宏　●原作／末次由紀「ちはやふる」●出演／広瀬すず 野村周平 真剣佑ほか　●3月19日、4月29日、二部連続公開

DRAMA 臨床犯罪学者 火村英生の推理



犯罪学者と推理作家が難事件に挑む!!

「美しい犯罪」を求める犯罪学者・火村と、「オモロイ犯罪」を求める推理作家・アリス。捜査現場には似合わない2人だが、お互いの欠点を補いあって真相をあぶり出す。●原作／有栖川有栖「火村先生」シリーズ　●出演／斎藤工 窪田正孝ほか　●日曜22時30分〜　●日本テレビ系列で放送中

MOVIE セーラー服と機関銃 —卒業—



卒業間近の女子高生が…ヤクザの組長!?

星泉には、組員わずか3名の目高組・組長という過去があった。高校卒業を控え女子高生としての日常を取り戻していた泉に、再び危険が忍び寄る…。●監督／前田弘二　●原作／赤川次郎「セーラー服と機関銃・その後ー卒業ー」●出演／橋本環奈ほか　●3月5日、全国ロードショー

MOVIE ピンクとグレー



62分後、ピンクからグレーに世界が変わる。

青春時代を共に過ごし芸能界に足を踏み入れた蓮吾と大貴。大スターへと上り詰めた蓮吾は突然自ら命を断ってしまう。残された6通の遺書をたどり、大貴が辿り着いた真実とは？　●監督／行定勲　●原作／加藤シゲアキ「ピンクとグレー」（角川文庫）●出演／中島裕翔 菅田将暉ほか　●公開中

EVENT チョコレートパラダイス2016



関東最大級の品揃えを誇るとびっきり「甘い冒険」♥

約120ブランドが勢ぞろいし23日間に渡って開催されるよ✧　セバスチャン・ブイエのショコラのルージュとコンパクトは、見た目も女子好み♥　恋人、友人、お世話になってる方への贈り物、自分へのご褒美もここで見つかる♪　●日程／〜2月14日（日）●会場／西武池袋本店7階 催事場

姉agehaが今、話題のあの人にラブコール♥

姉的 power push artist vol.5

1月20日に冬のバラードコレクションアルバム「WINTER of LOVE」を発売した倖田來未さん。「you」、「愛のうた」と代表的なバラードばかりを集めたアルバムに込めた思いとは？15周年を迎えますます精力的に活動する彼女から目が離せない♥

TEXT_Atsuo Nagahori



倖田來未

KUMI KODA

PROFILE♥
11月13日生まれ。京都府出身。2000年12月にシングル「TAKE BACK」でデビューし、昨年15周年を迎えた。3月30日から11月13日にかけて、初の47都道府県ベストシングルコレクションツアーを開催。

Q1 最近、ハッピーだったことはなんですか？

趣味が増えたこと。今までは「趣味は？」と聞かれても、趣味＝恋愛のような人だったので（笑）、何も答えられなかったんです。でも、大阪の海遊館にあるレゴランドに行ってから、レゴにはまってて。子供と一緒に、サメから家までいろいろ作るようになりました。

Q2 落ち込んだとき、悩んだときはどうしていますか？

独身時代と変わらず、ガールズトークですね。女の子と集まって、みんなでああでもない、こうでもないってしゃべることが未だに一番楽しいです。

Q3 創作のインスピレーションはどうやって湧いてきますか？

楽曲自体からもらうことが多いんですよね。ライブでも曲順を並べてる時に風景が見えてくる。

Q4 体や喉のケアはどんなことをされいますか？

独身時代はマッサージが大好きで週に4～5回行っていたんですが、子供が生まれてからはそうもいかず。人生の中で一番何のケアもしてないけど、肌が綺麗になりましたねって言ってもらえることが多くて。何が違うかと言ったら…やっぱり愛ですね。最近、物欲もなくて。家族からの愛で満たされてるおかげかなと思います♥

Q5 姉ageha世代の読者に向けてメッセージをお願いします。

デビュー当時は過酷な環境で歌うことも多かったんですけど、それが私の中で辛い記憶になっていないのは、周りのスタッフがいつも笑顔で支えてくれていたからなんです。当時、助けてくれた人のことは忘れていないし、今でも一緒に仕事をしている人もいる。1つ1つの出会いを大事にしていたからこそ、今の私がいると思うんです。皆さんも一期一会の縁や巡り合いを大切にして欲しいなと思います。

倖田來未にとってバラードもなくてはならないもの

―バラードコレクションアルバム「WINTER of LOVE」がリリースされますが、倖田さんにとってのバラードとは？

バラードを歌うのが好きで、自分の歌で涙を流してもらえるようなヴォーカリストになりたいっていう気持ちがあったんです。高校3年生の時に受けたエイベックスのオーディションで歌ったのも岡本真夜さんの『Alone』と高橋真梨子さんの『for you…』で、Dreams Come Trueさんにも憧れていたんですね。でも、デビュー当初はなかなかバラードをリリースさせてもらえなくて。それまで踊ったことのなかった私に、ダンスレッスンを受けさせてくれて、〝歌って踊る倖田來未〟という形で世に出て行って。

―セクシーな衣装を身につけて激しいダンスを踊った「キューティーハニー」や「Butterfly」が社会現象になりました。

自分がデビュー前に思い描いていた理想像とは違ったんですけど（笑）、みんなの期待に応えたい一心でやり続けていく中で、だんだんバラードも知ってもらえるようになっていって。

―「愛のうた」や「好きで、好きで、好きで」は、女子のカラオケの定番ソングですね。

ありがたい事だなって思います。ダンス、バラード、エンターテインメントと、倖田來未を構築するものはたくさんあるけど、15周年を迎え、倖田來未にとってバラードもなくてはならないものだって言えるようになったのが素直に嬉しいですね。

これから10年、20年と自分の人生を歌い続けていきたい

―本作には新曲2曲も収録されています。アルバムの幕開けを飾る「On And On」は、絆や繋がりをテーマにした優しく温かいバラードになってますね。

ファンのことを思って書いた曲なんです。私が辛いとき、みんなの笑顔が私を勇気づけてくれる。みんなと私の気持ちがどこかで繋がっているというか、一心同体だと思ってて。ファンのみんなに嫌なことがあったら、私も同じように嫌なんです。だから、この曲には、怯えることや辛いことがあっても、どんな時でも支えていくからねっていう想いを込めてます。

―もう一方の新曲「NO ME WITHOUT YOU」にも、ファンを思わせるフレーズがありますね。

倖田來未としてステージの上に立った時は自信があるし、堂々と胸を張って表現できるけど、ステージを降りたら、普通の女性で。本当は泣き虫でマイナス思考の部分もある私も受け入れてくれないと不安っていう一面もある。そんな私も含めてみんな私のことを好きでいてくれてるのかな？って。でも、最終的には、タイトルにあるように、〝あなたがいてくれたから今の私がいるんだよ〟っていう感謝の気持ちが伝わるといいなと思ってます。

―そして、初の47都道府県を巡る全国ホールツアーも決定しています。

私の地元である京都を含め、今まで行ったことのない場所に行くという意味では、新しい挑戦になると思います。ライブが一番好きだから、ハッピーな1年になると思うし、これまでにやっていないことに挑戦し続ける倖田來未の生き様をどんどん曲にして、これから10年、20年と自分の人生を歌い続けていきたいなと思います。

INFORMATION

『WINTER of LOVE』

新曲2曲を含む全17曲を収録した、冬に聴きたい珠玉のバラードコレクション・アルバム。DVD・Blu-rayでは収録されている17曲すべてのMVと、新曲のメイキング映像も観られるよ♪



通常盤 CD
RZCD-86048 ￥2,400（税別）



CD+DVD（MUSIC VIDEO付）
RZCD-86046/B ￥3,000（税別）
CD+Blu-ray（MUSIC VIDEO付）
RZCD-86047/B ￥3,500（税別）

姉的 power push artist vol.6

2015年、コンセプトアルバム『L-エルー』を引っさげ全国を駆け回ったAcid Black Cherry。熱いライブの興奮を収めたライヴCDに続きライヴDVDも発売に。どんな想いでステージに立っているのか、これから作りたい音、目指す音楽とはどんなものなのかを聞いてみた。

TEXT_Naoko Takeichi



Acid Black Cherry

Q1 ツアー中に欠かせないものはなんですか?

風邪をひかないようにこころがけているので、とにかく喉のケアだけは気をつかってます。なので、風邪をひかないと言われているマヌカハニーを舐めてます。マヌカハニーを舐めていたのにアリーナツアー中に風邪をひいたっていう(笑)。「なんでやねん！　どうしたらええねん！」って話よね、これ。それから手洗いうがいも必ずするようになりました。

Q2 最近ハマっているものはありますか?

最近ブロッコリーにハマってます。シリコンスチーマーを Amazon でポチッとして(笑)、温野菜にしてます。ちなみに、いろいろなドレッシングやディップを試したんやけど、結果マヨネーズが 1 番美味しかったっていう。「やっぱりそこに戻ってくんねや！」って思いましたね。マヨネーズってすごい発明やと思うわ、ほんまに(笑)。

Q3 美容関係でやっていることは?

ゴリゴリやるプレートのやつ。カッサっていうの？　毎日はさすがにやってないけど、お肌の手入れもしないとなと思って(笑)。

Q4 最近ハッピーだったことはどんなことですか?

トレンディエンジェルさんから動画コメントを貰ったこと！　知り合いがトレンディエンジェルさんと仕事したみたいで、そのときに動画を撮って送ってくれたんです。「yasu さ～ん、いつもカラオケで歌わせてもらってます！」って(笑)。嬉しかったな、あれ。

Q5 悩み多きアラサー女子に向けてメッセージをお願いします。

アラサー世代は例えばどんな悩みを抱えてるの？　もしそれが結婚とか言うんやったら、そこは気にしないでええんちゃうかな？　今どき 30 代で結婚してない女性なんていっぱいいるし、それが当たり前になりつつもあるし。そこは気にしないで自分らしく生きたらいいんじゃないかなと思いますね。昔は 25 歳までに結婚せなアカンとか、そんなんあったかもしれへんけど、40 歳になって結婚してなくても別に気にしなくてもいいと思う。結婚ってすばらしいものなんやろうけれども、自分自身があまり結婚願望がないせいか、あんまりそこに重きを感じないというか。だから、それぞれでええんちゃうかな？　結婚して子供を生んで育てることに幸せを感じる人もいれば、一生独身で仕事を生き甲斐にするのもいいと思う。昔よりも自由度が高い気がするし。1 つの型にはまろうとしなくてもいいと思いますね。なので、結婚にしろ仕事にしろ、素敵に生きられてたらいいんじゃないかなと思います。

あくまでもライヴはライヴとしての瞬間を届けたかった

—1月27日にはLIVE CDがリリースされますが、ライヴではオリジナルアルバム音源と異なったインストで上手くインターバルが繋がれていたから、ドラマチックな印象ですね。

そう。個人的にはチューニングが違う曲の途中でギターとベースを持ち替えたり、流れを止めたりしないでなるべくなら曲間も詰めたいんだけど、今回のライヴは、中盤に映像を挟んで奥から出てくるっていう構成になってたからね。そこではドラマチックに魅せながらも、実際俺がライヴの中で必要なインターバルを作ってたって感じかな。今回のアルバム『L-エルー』は、エルちゃんという女の子を主人公に、1人の女性の人生を追ったコンセプトアルバムを作ったんですけど、あくまでもライヴはライヴとしての瞬間を届けたかったので、アルバムの物語にそこまで寄せず、いつも通りのライヴをしましたね。

これからも幅広い年齢層の人に響いてくれる曲を作りたい

—Acid Black Cherryをスタートさせて8年、47全都道府県ツアーやアリーナツアーを経て、ファン層がすごく広くなってきてますね。

そうですね、客席を見ても、ファン層が広がっているのはすごくわかって。お父さんお母さん世代というか、年配の方とかも見に来てくれててね。嬉しいんやけど、なんか、申し訳ない気持ちになるというかね(笑)。

—それはどうしてですか?

だってAcid Black Cherryの音楽って、お父さんお母さん世代が〝イイネ!〟って喜んで聴いてくれるような曲調ではないでしょ？　そもそも。でしょ?

—〝何、このやかましい音楽は!?〟みたいな?

そうそう。大半は、〝何なの、このやかましい音楽は!?〟って感じる音楽性やと思うからね。ゆうたら若者向きの音楽やと思うから。だから、「どんな気持ちで聴いてくれてるんだろう?」って思うと申し訳なくなるっていう(笑)。嬉し恥ずかし申し訳ない。背筋が伸びる気がするんです。

—あはははは。でも、yasuさんの作る楽曲はただ激しくてやかましいだけの音楽ではないですからね。ちゃんとメロウなメロディが存在してますし。実はすごく大衆的な音楽でもあると思うんです。だからこそ幅広い層に愛されるんだと思います。

そう言ってもらえると嬉しいし安心するけどね。でも、ほんまにファンの年齢層の幅広さは、ここ最近すごく感じます。すごいなって。ほんまに広いと思う。これからも多くの人に響いてくれる曲を作っていけたらいいなと思いますね。

PROFILE♥
ロックバンド・Janne Da Arc のヴォーカリスト yasu のソロプロジェクトとして 2007 年に始動。ABC という愛称で親しまれている。楽曲だけではなくライヴのパフォーマンスや CD アートワークにも定評があり、ヴィジュアル系という枠では語り尽くせない存在に。

INFORMATION

『2015 arena tour L －エルー LIVE CD』

ライヴの迫力をいつでも味わえる１枚✧

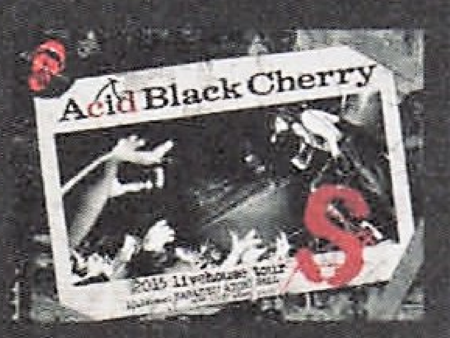


AVCD-32246~7(DISC2枚組)
¥1,800(税別)

10月29日に行われた「2015 arena tour L－エルー」の横浜アリーナ公演を収録。ライブ本編16トラック入りのDISC1、アンコール5トラック入りのDISC2の2枚組。この公演でしか聴けなかった唄声で、会場にいるような臨場感を感じられる♪

『2015 livehouse tour S －エスー』

ファンクラブ限定のド“S-エスー”ライヴDVD♥



AVBD-32247 / ¥4,200
(税別)

Janne Da Arcオフィシャルファンクラブ会員限定で行われたライブハウスツアー「2015 livehouse tour S-エスー」。10月19日に原宿アストロホールで行われた東京公演を映像化★　特典映像では各地でのツアーダイジェストも見られる。

ツアーの締めくくりを彩るソウルフルな2時間半

日本武道館が、ファンが身につける黒と赤のAcid Black Cherryカラーに染まる中、『L-エル-』のイメージムービーでライヴは幕を開けた。

ロックバンドJanne Da Arcのヴォーカルyasuのソロプロジェクト Acid Black Cherry。「エロ」という他にはない斬新なコンセプトが魅力で、特に女性から圧倒的な人気を得ている。

2015年に発売された最新アルバム『L-エル-』を携えたアリーナツアーのファイナル公演。オープニングを飾るのは〝エル〟への愛をしっとりと唄い上げる「Loves」。そしてyasuが登場すると共に会場は歓声に溢れ、観客の目がステージに注がれる。

そこから会場の熱気を一気にあげるように、激しいロックチューンの「versus G」、「liar or LIAR?」と続く。夜の街を彷彿とさせるゴージャス感にあふれた「黒猫 ~Adult Black Cat~」はagehaを読んで来た方は特に歌詞に共感できると思う。

中盤は間奏のアコースティックギターが印象的なミディアム・ナンバー「Round & Round」を皮切りにバラードへ。繊細な心情を唄った「君がいない、あの日から…」では澄んだ声が響き渡った。「ピストル」からはラストに向けて再び激しい曲で煽り、ファンも歓声とヘドバンでそれに応える。

他にもヘヴィなメロディーに妖艶な世界観の歌詞をのせた「エストエム」、「少女の祈り」など、Acid Black Cherryのもつ楽曲の多彩さを存分に味わえるセットリストに。その中でも「眠れぬ夜」は初めてAcid Black Cherryの楽曲に触れる方でも聴きやすい一曲だ。

また、Acid Black CherryのライヴはMCが面白いことでも有名。今回はファンから事前に質問を募集し、ステージ上で解答するコーナーも。この日も軽やかなテンポかつさわやかな下ネタが繰り広げられ、会場を湧かせていた。

アンコールではアルバムの表題曲である「L-エル-」が披露され、ミラーボールが会場を優しく照らす演出の中でyasuが奏でる愛の唄に、すべての観客が聴き入っていた。

「夢に向かって一生懸命がんばってほしいと思う」

約2時間半の間、1階席ギリギリまで横幅いっぱい使って設置されたステージを、右に左に駆け抜けるアクティブなパフォーマンスで、観客の声に応えていた。

最後に「人生の中にも、つらいこととか楽しいこととかいっぱいあると思うんですけど、人生のヤマを決めるのは本当に自分次第だと思うんで、〝エル〟のように愛されることをあきらめずに、何か夢があるなら一生懸命がんばってほしいなと思います」というyasuの言葉で、アリーナツアーのファイナル公演は幕を閉じた。

このアリーナツアーの模様は、1月27日にリリースされるライヴCD『2015 arena tour L-エル-LIVE CD』で臨場感たっぷりに楽しむことができる。

さらに2月17日にはこのアリーナツアーと並行して行ったライブハウスツアーのDVD/Blu-ray『2015 livehouse tour S-エス-』もリリース予定。更には今回の武道館公演の様子も3月16日にDVDとBlu-rayで発売される。

独自の世界観を持ち、幅広い世代を虜にするAcid Black Cherryをぜひこの機会にチェックしてほしい。

Tour Final Live Report

2015.12.14 日本武道館

Acid Black Cherry 2015 arena tour L-エル-

Acid Black Cherryの2015年12月14日に日本武道館にて行われたアリーナツアーファイナル公演の様子をレポート。たくさんの恋愛をしてきたお姉さん世代の心にも響く楽曲があるはず♥

TEXT_Yoko

Set List

Opening ~Loves~
versus G
liar or LIAR？

Greed Greed Greed
黒猫 ~Adult Black Cat~
指輪物語
INCUBUS

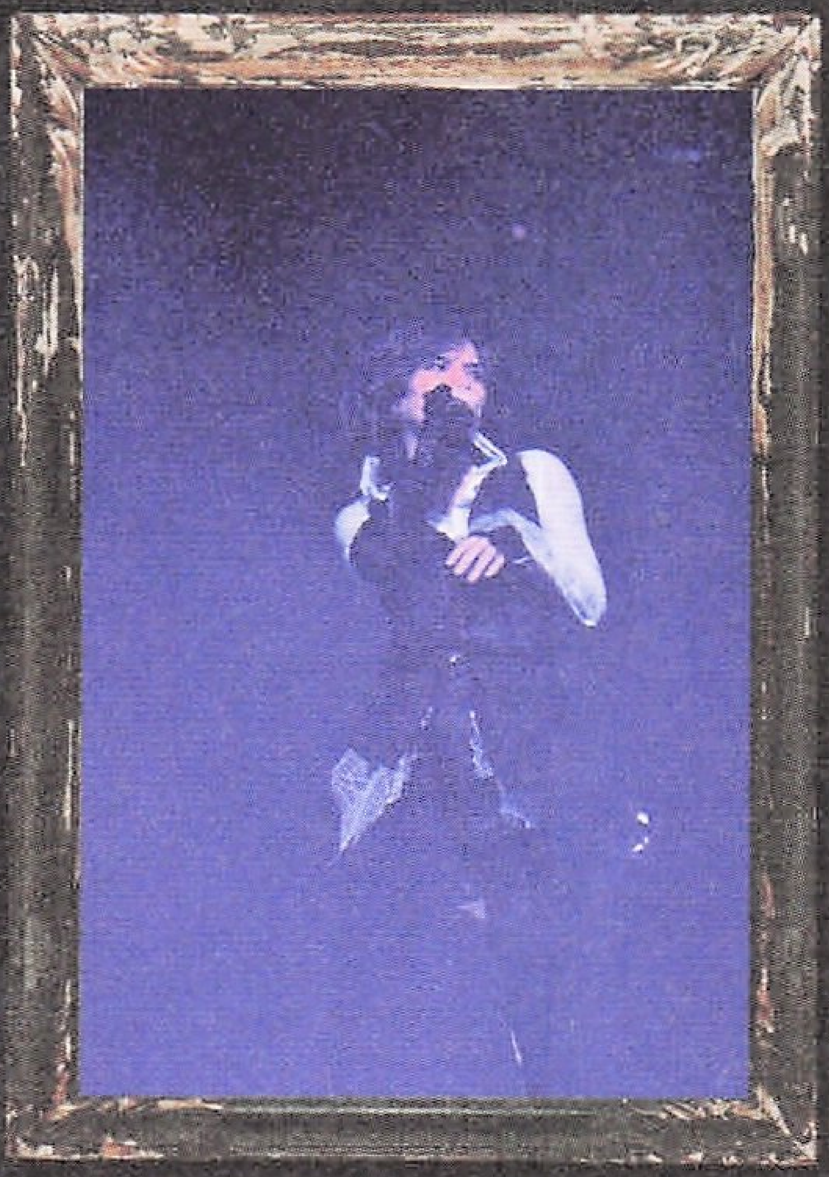
Round & Round

君がいない、あの日から…
眠れぬ夜
7 colors

ピストル
少女の祈り
cord name【JUSTICE】
エストエム

[Encore]
L－エル－
& you

[W Encore]
少女の祈りⅢ
SPELL MAGIC
20+ ∞ Century Boys



ファン約1万人を前に、この日最高のパフォーマンスを披露する。



多色なライトがステージを照らし、サイケデリックな演出も。



伸びやかな声は時に甘く、激しく、どんな曲も自在に唄いこなす。



「cord name」では吹き上がる炎で、会場のボルテージは急上昇。

恋に人間関係に仕事… 大人ってこんなに悩まなきゃダメ？

MAX 姉さんの お悩み相談室

Let's Dance and Sing a Song!!

デビュー20周年の節目を迎えたMAXが、美容や恋愛、仕事など、アラサーになって複雑化してきた私たちのお悩みをズバッと解決♥
そして、そんな悩みを吹き飛ばす話題の新曲『MiMiMi』の振りつけ講座や、変わらない仲の良さの秘訣なども語ってくれたよ✧

PHOTO_YouKi Oneyama(JOPS) **HAIR&MAKE**_YOSHi.T(AVGVST) **EDIT&TEXT**_Mai Komuro



私たちを大人にした20年。目標は還暦で赤スーツダンス

――20周年おめでとうございます！　今でも変わらず仲が良い秘訣ってなんですか？

NANA　ありがとうございます♥　まずは相手の考えを尊重すること。そして、見習わなきゃいけない部分や尊敬してるところを今でも素直に褒め合えることかな。欠点とか、ダメなとこって人に指摘されなくても自分で気づいてるもんだからね　辛いときこそ、お互い高め合おうって意識なのかも。

LINA　そうだね。あとは、詮索をしないこと　相手が何か悩んでいても、無理強いせずに話してくれるのを待つのが大切。

MINA　バランスだよね✧　仕事の仲間だし、なれ合いにならないように気をつけながらも、そういった部分って20年変わらないね。

NANA　あと甘えるときは、お互いとことん甘えるよね✧　弱いところを見せられる！

LINA　恋愛も全部相談するもんね

NANA　これまでの彼氏とか、ほぼ紹介し合ってきたよね～✧（笑）

――この20年で思い出に残ってることは？　また、これからの20年で目指してることは？

LINA　やっぱりミナコの脱退だね。

MINA　あれがなかったら「今がない！」ってくらい大きな出来事だったよね

NANA　女の子のグループってこういうことがあるんだなって考えさせられたな。結婚や妊娠って、タイミング合わせてできるもんじゃないからね。人生プランも皆違うし。

LINA　一人じゃ何もできないってことに気づかされて大人になったし、結果、乗り越えたことで結束がより高まったよね✧

MINA　そうだね。色々あったけど、20年なんてあっという間だったね。でも、私たちの20年後はもう決まってるんだよね♪

NANA　そう　私が60歳、還暦になるから、皆で赤いスーツを着て『Give me a Shake』を踊るんだよね♥

MINA　紅白歌合戦で40周年やりたい♪

Fashion

露出度高めの服が好きなのですが、同世代で集まるといつも浮いちゃう。MAXの皆さんみたいに、**自信を持って着たい服を着る**にはどうすれば?

気分がその洋服で上がるなら、そのままでいいよ! 周りに合わせる必要はないし、自信を持ってそのスタイルを貫いて。堂々としてれば周囲が「自分地味かも」って思うかもしれないし😊 むしろ憧れの的でいて欲しいな✧ ただし、肩も出して、ミニスカートでってなるとちょっとイケイケになりすぎるから足し算引き算のバランスは取って♥ (LINA)



Beauty

30歳過ぎてから急に劣化しました。20代の子と一緒に写メを撮った時、思わず自分老けたなと…。どんな**自分メンテ**をしてますか?

全身一枚皮で繋がってるからピンポイントでケアしてもダメ! 運動やストレッチなど体全身を鍛えてあげると結果、顔のハリにも繋がるよ✧ 筋肉というガードルを身に着ける感じ😊 最近膝の上のお肉が気になるんだけどそういうのも愛おしいんだよね。歳を重ねたってことを受け入れながらも「もうちょっと上にあがんな〜」って話しかけてる♥ (NANA)



Love

30歳になって、いきなりもてなくなりました。料理上手とかアピールするのも逆に**重い**って思われそう。30代からのモテる方法、教えてください!



男の人って、追いかけられると逃げていく人が多いよね◊ 女性に受け身でいてもらいたいって思ってるみたいだから、アピール方法を考えるんじゃなくて、相手の良さを引き出せる女性になる努力をしてみよう✧ 自分のことばっかじゃなく、"聞き上手、褒め上手、上げ上手"を極める!! 褒められて嫌な気分になる人なんていないから大丈夫😊 (MINA)

Beauty

ギャルメイクからなかなか抜け出せません。トレンドメイクで顔が薄くなるとイマイチ気合が入らず…。**メイクの古さから脱出したい**です!!



私たちも20代の頃はそうだった◊ ナチュラルなんてありえないって思ってたけど、撮影でメイクを薄くしたときとか、メンバーや周りのスタッフさんに褒められて少しずつ変わってきたかな😊 もし本当にナチュラルになりたいなら"ナチュラルメイク女子会"とかを開いて、お互い褒め合うのはどう? やっぱ嫌だったら戻ればいいんだよ♥ (LINA)

Love

結婚に収入とか見た目とか、**譲れない条件**があって"この人"という人になかなか**出会えません**。男性の見方を改めた方がよいのでしょうか?

25〜30代前半って、環境も変わるし結婚も考えるしで視野が狭くなって、間違った選択をしがちだから要注意。それに、自分にも条件があるように、相手にも条件はあるからね。そこは譲り合い✧ おじいちゃん、おばあちゃんになっても一緒にいる相手なんだから、そういう条件が気にならないくらいの人を選ぶのがいいんじゃないかな♥ (MINA)



Job

後輩を叱ったら、「**いい年して騒いでみっともない**」って言われ、**怒れなくなりました。**こんなときの**大人の対応**、何が正解?

ダメだと思ったことを叱るのは、歳なんて関係ないよ! むしろ、歳を取るとだんだんそういうこと言ってもらえなくなるし◊ 今はわかってもらえなくても、きっとその年下の子が30歳過ぎた頃に実感する日が来ると思うから気にしないで。イイものは褒める、ダメなものは叱る。それができるのが大人だと思うから、ぜひそのままでいてね😊 (NANA)



Money

気ままな**独身生活で貯金ゼロ**。今暮らしていくには十分やっていけてます。でも、心のどっかで、いつも**お金に対する不安**がつきまとうんです…。



不安があるなら貯金しよう😊 私は口座に貯めるっていう真面目な貯金が苦手だから、500円貯金してます✧ 最初は貯まるのかなって半信半疑だったけど、ちょっと貯まり出すと嬉しくなって、お財布に500円玉が残るようにしたり。ゲーム感覚で楽しんでる♥ そうやって、一定金額貯まったら口座に移すと、自然とお金が貯まるんだな、これが♪ (NANA)

Alcohol

飲むのが大好きです。ただ、30過ぎてから**飲みすぎて記憶を失ってしまうことも**増えてきて…。でもお酒を飲むことはやめたくないです!



30歳過ぎてからのお酒問題、わかる〜! 私なんて今でも比較的記憶を失うけど、35歳過ぎたらもっとだから気をつけて!! 当たり前だけど、必ずお水を頼んでお酒と同じ分量飲むようにしてます。飲む前にはウコンも欠かせない😊 あとは飲みながら踊って、その場で少しでもアルコールを消費しようとしてるけど、効いてるのかどうかは謎(笑)。(LINA)



Life

30歳って女性としての節目。でもまだ、30歳を過ぎた先が想像できなくて怖いです。充実した30代を過ごすために**努力したこと**は何ですか?

周りからは適齢期って言われて、色んなことがあるけど、何歳だから何をやっちゃいけないなんてことはないし、決まりもない😊 私も30歳の時にMAXに復帰したけど、20代をがむしゃらに過ごしてきた分、30代に入って肩の力が抜けたもん✧ 時間は待ってくれないから、興味あることにどんどんチャレンジして自分の力にする努力をしてね♪ (MINA)



\ Let's Dance /

ミミミ 悩みは尽きないけど人生が楽しくなる方法を教えます♥

MiMiMi ダンスで嫌なこと忘れちゃお

悩んでるだけじゃイイ答えなんて出てこない♥　歌って踊って盛り上がれちゃう『MiMiMi』で気分上々☺



MINAのBメロレッスン

1 キメポーズをはさむよ

脚を肩幅に開いて上半身を右にひねってポーズをキメ、①を左回転で繰り返し。

2 体全体を伸ばして回転

「Wow wow」は手を上で組んで、腕と腰を右回りに回転させる✧

3 ジャンプして髪なで

「Life is～」の入りで左手を右脇に、右手で髪をなでるポーズで飛ぶ。

4 中腰になるよう膝曲げ

「Party」のフレーズで③のポーズのまま腰をなるべく落とすよ。

5 リズムに合わせて仰ぐ

腰を落としたまま右、左に身体を振りながら両手で顔をあおいで☺

6 膝を伸ばして繰り返し

「カミ～」の歌詞で、⑤と同じ動きを今度は膝を伸ばして繰り返す。

7 右手を斜めに上げる

「いら～」で右手を振り上げるよ。そのとき左手は⑥のポーズのまま。

8 左手を上げてキメ✧

Bメロ最後の「ない」で左手を上げて全身でXのポーズを作ろう☺

NANAのサビレッスン

1 サビ前のポーズ♥

左手を頬に当てて奥歯が痛いポーズ。手の平は真っ直ぐ伸ばして♪

2 リズムに乗ってシェイク

「ミミミ～」はグーを手前に回して地団駄を踏むように足を動かす。

3 手はグーのまま上下に

手をグーにしたまま斜め右を向いて、膝を使って全身を上下に2回。

4 最初と逆のポーズ

「おいで～」で2回頷きながら、右脚を軸に左脚を2回、上下に動かして。

5 右側も繰り返し

逆の向きで同じ動作を繰り返して。サビは①～⑤までを3回繰り返すよ♥

6 全身を伸ばしてキメ！

「極上の味～」のリズムに合わせて、曲げていた脚と腰を伸ばす✧

LINAの間奏レッスン

1 ターンして間奏へ

サビの最後のキメポーズから3拍目でターンをして、4拍目で後ろ向きに。

2 ジャンプして両手UP

脚を肩幅より少し広めに開く。両手を伸ばして手を組み合わせて。

3 右手を勢いよく腰に✧

上半身を少し捻るようにしながら、右手をテンポ良く腰に当てるよ。

4 左手も同じく腰に☺

右手はそのまま、左手も腰へ。腕は少し曲げておくのがポイント✧

5 口に手を当て腰を回転

驚いた表情で上半身を前にひねり、腰だけ時計回りに2回転♥

6 腰を左右に動かす

再度腰に手を当てて右左右の順で腰を左右に振って、⑤をもう1回繰り返し。

7 右脚を軸に1回転する

右脚を軸に左脚だけ動かして時計回りに3歩で回り逆回転も。

8 ⑤のポーズへ戻る

上半身は捻ったまま動かさず、最後も⑤同様時計回りに2回、腰を回してね。



『MAXIMUM PERFECT BEST』CD+DVD¥4,500 ●発売中／SONIC GROOVE

Profile <MAX>沖縄県出身のダンス・ボーカルグループ。95年デビュー。現在はNANA、LINA、MINAの3人で活動中。デビュー20周年を迎えた昨年末、全シングルなどを収録したベストアルバム『MAXIMUM PERFECT BEST』を発表。『MiMiMi』もこのアルバムに収録。ダンスの詳細はYouTubeで検索してね♪

ファイナルSALE＆2016春夏新作をお届け♥

MAX 63% OFF

姉agehaブランドモール

本物のハイブランドがお手頃にgetできる姉agehaブランドモールから、素敵なお知らせ😊 人気のバッグ＆ウォレットが最大63%OFFになるファイナルSALEを開催します✧ さらに、春夏の新作も入荷したので要チェック!!

PHOTO_Nobuyuki Sasaki
HAIR_Izumi Ueno(f-me)
THANKS_AWABEES
EDIT&TEXT_
Setsuko Chigira



持つだけでフェミニンな優しいシュガーピンクのふわふわファーバッグ♥

専属モデル
(32歳／東京都)
独身・子供なし
桜井莉菜

ファイナルSALE

日頃の感謝を込めて、人気ブランドのバッグ＆ウォレットを一斉値下げ！お姉さんが大好きなピンクや赤のアイテムもたくさんあります♪

FERRAGAMO（フェラガモ）

ブティック通常価格¥172,800
➡姉ageha限定価格
¥89,800

48% OFF

コロンとした形がキュートな♥ ほかにはない、くすみ系ピンクは注目されること間違いなし！ ショルダー付き✧

PRADA（プラダ）

ブティック通常価格¥214,920
➡姉ageha限定価格
¥158,000

26% OFF



丸みのある形が女らしいバッグ。暗すぎず明るすぎない赤だから、オールシーズン使える😊 取り外せるショルダー付き。

GUCCI（グッチ）

ブティック
通常価格¥91,800
➡姉ageha限定価格
¥82,600

10% OFF



フロントの大きなブランドロゴがポイント✧ 女らしいカラーに、スタッズの辛口アクセントが絶妙なバランス！

SAINT LAURENT PARIS（サンローラン パリ）

ブティック
通常価格¥248,400
➡姉ageha限定価格
¥160,000

35% OFF



ショルダー付きの2WAYタイプ。コンパクトなのにマチがあるから収納力もバツグン♥ シンプルで、お仕事の場面にも◎。

FENDI（フェンディ）

39% OFF

ブティック通常価格¥429,840
➡姉ageha限定価格
¥260,000

ショルダー付きの2WAYタイプ。上品なピンクだから、冬だけじゃなく春でもOK！ コーデのアクセントとして大活躍♪

MIUMIU（ミュウミュウ）

ブティック
通常価格¥74,520
➡姉ageha限定価格
¥44,000



40% OFF

↑ミュウミュウの中でも、とくに人気のあるリボン付きウォレット。微妙に色みが違うピンクのバイカラーがオシャレ😊

CHLOE（クロエ）

ブティック通常価格¥73,440
➡姉ageha限定価格
¥33,000

55% OFF



ブティック
通常価格¥78,840
➡姉ageha限定価格
¥29,000

63% OFF

ほどよい甘さの長財布。ジップ式はロゴプレート付き、スナップ式は2種類のレザーを組み合わせたデザイン。

→立体感のあるエレガントなリボン＆鮮やかな赤が目を引く長財布。ファスナーとスナップの2タイプから選べます！

ブティック
通常価格¥65,880
➡姉ageha限定価格
¥29,000

55% OFF

ブティック
通常価格¥69,120
➡姉ageha限定価格
¥29,000



58% OFF

フルラ
FURLA

ブティック通常価格¥49,680
➡姉ageha限定価格
各¥32,000

→大容量のトートバッグはショルダー付きの2WAYタイプ。内ポケットがあって、見た目も機能性も二重丸!!


35% OFF


37% OFF

ブティック通常価格¥37,800
➡姉ageha限定価格
¥23,800

ケイト・スペード ニューヨーク
KATE SPADE NEW YORK

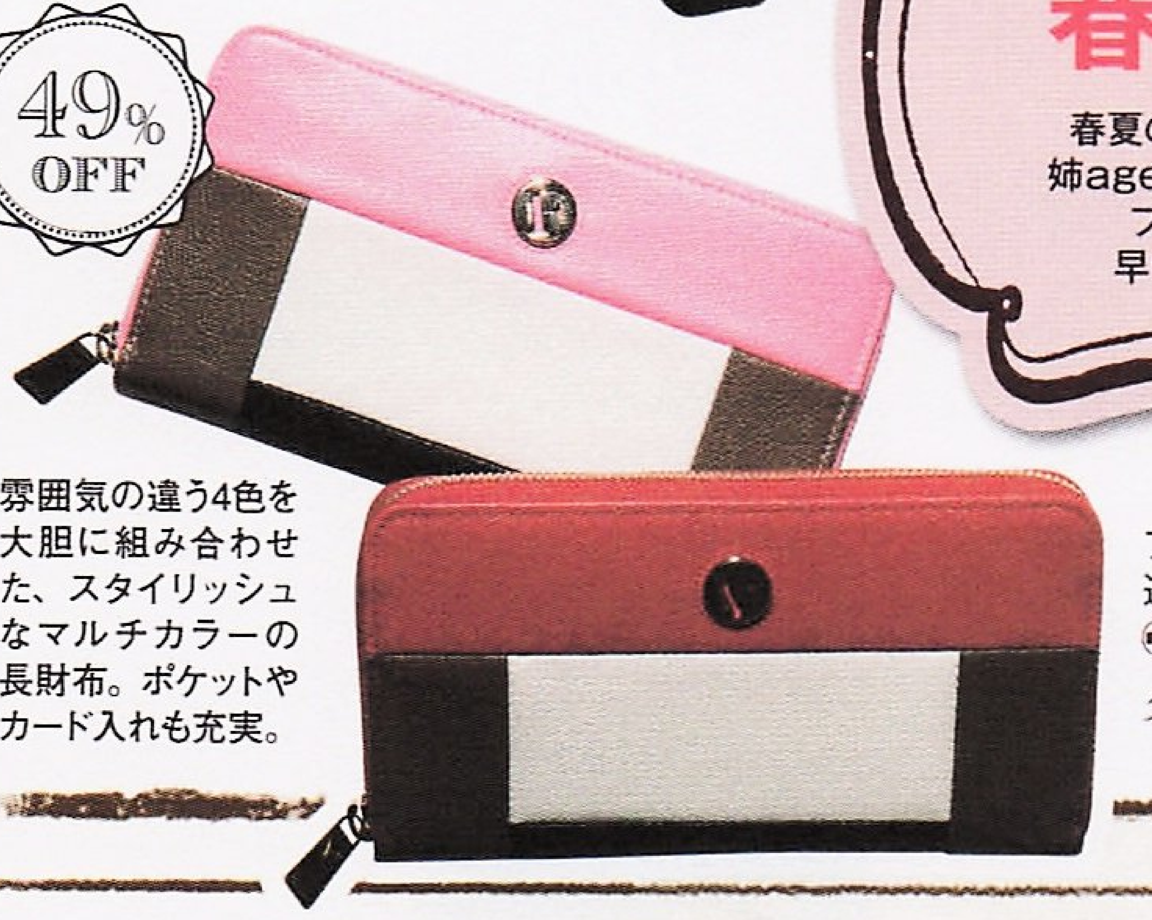

26% OFF

ブティック通常価格¥32,400
➡姉ageha限定価格
¥23,800

ショルダーバッグは、コーデが一気に春っぽくなるレディなピンク♪ 流行のリュックはカジュアルすぎず、お姉さんにもオススメ!

2016年 春夏の新作

春夏の新作バッグ&ウォレットも、姉agehaブランドモールなら驚きのプライスで手に入ります♡ 早い者勝ちだから急いで〜!!


49% OFF

雰囲気の違う4色を大胆に組み合わせた、スタイリッシュなマルチカラーの長財布。ポケットやカード入れも充実。

ブティック通常価格¥38,880
➡姉ageha限定価格
各¥19,800



専属モデル（30歳／東京都）
独身・子供なし
加賀美早紀

辛めの黒×スタッズも小ぶりなサイズ感だから女らしさをキープできる✧

ジミーチュウ
JIMMY CHOO

ブティック通常価格¥168,480
➡姉ageha限定価格
¥105,000

ちょっとそこまでってときも使えるポシェットサイズ♥ ひと目でブランドがわかる、スタースタッズがインパクト大!

37% OFF

→前面にブランドロゴが輝く人気シリーズの長財布。ピンク&白はファスナー、青&水色はワイドサイズのスナップ式。



ブティック通常価格¥91,800
➡姉ageha限定価格
各¥75,800

17% OFF

サンローラン パリ
SAINT LAURENT PARIS

フルラ
FURLA



主婦&TOKYO NADESHIKO
ブロガー（35歳／東京都）
既婚・子供なし
MERIさん

品のあるピンクのバイカラーウォレットは持つだけで女子力アップ!

ブティック通常価格¥32,400
➡姉ageha限定価格
¥17,800

濃淡のピンクが華やかな長財布♥ 飽きのこないシンプルなデザインに、高級感のあるゴールドのロゴマークがポイント。

45% OFF

下田美咲のもういっちょ！女子力道場 第1回

バレンタイン＆ホワイトデーにちなんで恋愛にまつわるQ＆Aをぶった切り★

恋する気持ちはバラしてナンボ♥

「美容だけにとどまらず、もっといろんな知恵を伝えたい!!」ということで"美容道場"→"女子力道場"にリニューアル♥ 悩める女子の質問にズバッとお答えしていきます★

PHOTO_Youki Oneyama (JOPS) HAIR_Chiharu Koya EDIT&TEXT_Hironeko-A

Q. 本命クンにチョコをあげるか迷ってます。義理のフリをしてでもあげた方がいい？

A. 義理なんて不要！絶対本命って言うべき

好きな気持ちを隠すなんて百害あって一利なし。好きな気持ちはバラしてなんぼだよ！ 好きな人からチョコを渡されないと片思いしてますってことが相手に伝わらないし、男のコも「脈がないのか…」って諦めちゃうフシがある。義理だけ配るなんて絶対ダメ。というか義理チョコなんて配らなくていいと思う。

Q. 会社の後輩にチョコをクレクレされています。これって私に気があるってことなんでしょうか？

A. どうでもいい相手にチョコなんて求めないと思うよ

クレクレの感じにもよるかな。それだけじゃ期待できないとは思うけど、気になってことは質問者さんが後輩くんに気があるってことじゃない？ 眼中にない人からクレクレされても「気があるのかな？」なんて検討しないじゃん。相手もわざわざ言ってくるんだから、あなたに気はあるでしょうね♥ どうでもいい相手にそんな面倒なことは言わないし。

Q. ホワイトデーのお返しにロクな物をもらった試しがありません。微妙でも喜ぶのがマナーなのでしょうか？

A. 自分がロクな物をあげてないんじゃない？

まず自分があげた物がロクな物じゃないのでは？ たぶん同レベルの物が返ってくるんだから、見返りを求めるならよっぽどの物をあげないと。そもそもチョコレート程度のものでお返しを期待しようって方がセコいよ。あと"ロクなものじゃない"と思う時点でその人のことを好きじゃないんじゃない？ 好きな人からもらったら何でも嬉しいじゃん。それに相手は自分の笑顔を引き出すために手間とお金をかけてくれてるんだから、喜ぶことが一番のお礼であり、礼儀だと思う。

Q. ホワイトデーに好きなものをもらいたい。どうおねだりすればやらしくないですか？

A. 欲しい物を先に伝えて何をあげたらいいか交渉すべき

相談の内容自体がやらしい…。というかホワイトデーってそんなに期待するものなの？ 一番いいのは最初に交渉することだよね。「バレンタインデーに本気出すから、お返しにこれ欲しいんだけど」的な。私のおねだりがうまかった時期は、お店で欲しい物を見つけたときに「ねぇ、これ買ってくれるって本当？」ってかましてた。そうすると相手も勢いで「えっ!? い、いいよ」ってOKしてくれる(笑)。ヘンな空気にもならないし「え、言ってないけど」と反論されてもカドが立たない。だって本当に言ってないんだから(笑)。どうするか決めるのも相手だしね。

Q. チョコを渡すときに告白しようと思ってます。通常の3割増しでかわいく見せたいとき、美咲さんならどうしますか？

A. 白い服を選ぶ♥

白は七難隠す★ 全身白コーデがいいと思うよ。

Q. 交際2カ月めの彼が「バレンタインに旅行へ行こう」と張り切ってます。でも私は価値観や身体の相性が微妙なので別れたいです。相手を傷つけずに済む別れ方はないですか？

A. 相手に嫌われるくらいイヤな女になる

つき合う時点で傷つけあう覚悟は持つべきだと思うけどなー。裸で触れ合うんだし、殺す殺されるくらいの覚悟がなきゃ。どうしても傷つけたくないなら自分がとことんイヤな女になって、愛想をつかしてもらうのが一番じゃない？ 「つき合ううちにつけあがって、ワガママなクソ女になった。だから振った」みたいな流れで。ただ、あなた自身の評判は悪くなるよ。そこまでして相手を気遣う必要があるのかどうか、よーく考えてみて。

Q. バレンタインを機に、振られた元カレとヨリを戻したいです。ちなみに別れた原因は相手の浮気です。いい作戦があればアドバイスお願いします。

A. 別人レベルまで自分を変えるしかない…

元恋人って この世で一番最下位の異性。「つき合ったらどんなワクワク感や性行為があるんだろう？」っていう好奇心がない。それを知った上で別れてるんだから、ゼロというよりはどマイナスからのスタート。軽々しくイベントに乗っかれる立場じゃないワケ。ぶっちゃけ"自分から振った元恋人"ってどうでもいい存在。状況によっては"都合のいい異性ワク"には入れると思うけど、彼女は難しいと思う。どうしても返り咲きたいなら、自分をアップデートして別人レベルで行くべき！

Q. バレンタインという商戦に乗っかるのがメーカーに利用されてるようで好きになれません。でも本命にアピールする機会は逃したくないです。どう割り切るべき？

A. 利用されるんじゃなくてこっちが利用するの！

あのね、メーカーに利用されてるんじゃなくて、そのおかげで告白ができるんだよ？ その戦略を利用してこっちのプライベートを充実させてるわけだから、メーカーにお礼の手紙を送った方がいいくらいですよ。それくらい感謝した方がいい。そもそも物事をナナメに見ちゃうところがまずかわいくない。だからモテないんだよって言いたい！ 人生どストレートに行った方が絶対モテるから!!

美咲の女子力UP語録♥

バレンタインは渡す一瞬じゃなくて長期戦で勝負するのが美咲流♥

私の場合、当日にサプライズで渡すんじゃなくて、あげることが大前提で試作の時点から努力の過程をリアルタイムで全部バラしてる。「今日試作したんだ」「あと3試作くらいで味が完成するかも〜」って。もうね、半年以上かけてバレンタインをやってる感じ。渡すのはたった1日だけど、ずっと「試作してるんだ」って話しながらだと、同じイベントを長期間共有することになるからすごくいい。駆け引きぶって「もらえるのかな？」って相手を不安にさせるより、この方がよっぽどいい計算。喜ばれるしめっちゃ愛される♥



ジラすよりも直球勝負！その方が男に愛される♥



バレンタインという行事は好意をアピる大チャンス！

(右)天使コスプレセット(ワンピースのみ)¥5,537、天使の輪カチューシャ¥926／ともにsugar 天使の羽根／編集部私物 (左)デビルコスプレセット¥7,389／sugar

プロフィール

下田美咲(しもだ・みさき)／1989年8月15日生まれ。中学時代に世の中と大人に対する理不尽さを感じたことをキッカケに、人生に対する考察を深める。コールの達人、お悩み解決請負人、(株)ミサキ式会長兼社長…と既存の枠だけにおさまりきらない、進化系ゆとり世代♥

Twitter ♥https://twitter.com/shimodamisaki
ブログ「嫌なことあったら、そっこーヘルペス。」 ♥http://ameblo.jp/shimodamisaki/
YouTube ♥https://www.youtube.com/user/shimodamisaki



Contents

コルセット￥8,800、パールイヤリング￥3,500／ともにG2？　チュールスカート／スタイリスト私物

知らないよりも知っておいたらちょっとイイコトがあるかもしれません。

お姉さん新聞

2016 February 発行

まだ寒い日もありますが、季節はどんどん春らしく♪　春眠を快適なものにしたら、お花を飾って運気アップ、開運財布も手に入れて、美肌効果のある温泉にでかけて+αのケアもしたら、新年度に備えて新しい自分になりましょう♥

PHOTO_Nobuyuki Sasaki　HAIR&MAKE_Izumi Ueno (f-me)　STYLING_Yoko Tsutsui (PEACE MONKEY)　MODEL_Sayo Hayakawa　THANKS_EASE

睡眠は一番の美容液♥　キレイなお姉さんはよく寝ていました✧

眠れぬ夜の快眠美容30

Part 1
春眠暁を覚えず♥

人は人生の３分の１を眠りに費やし夢の世界を彷徨っている♥　そんな旅路をきっと素敵なものにする、快眠アイテムを一挙ご紹介♪　よく眠れた日はお肌もツヤツヤ✧　ぜひお試しあれ♥

PHOTO_Emiko Yamabe
HAIR&MAKE_KIRI,Miki Ando(M's up)
EDIT&TEXT_Yuriko Isayama

Chapter 1
FRAGRANCE 香り

睡眠の質を上げる方法でみんなが大切にしていたのが香り。良い香りに包まれると、ネガティブな気持ちも消えて、いい夢が見られそう✧

ロールタイプの香水をヌリヌリすれば甘〜い夢が見られそう♪

4 マッサージしながら首筋に香りをオン



持ち運びも便利なMOAのロールタイプの香水♥　オイルっぽいテクスチャーで寝る前にくるくるマッサージしながら首筋につけてるよ♪　キャンディみたいに甘くて優しい香り。（小原優花・25歳）

ゆらめく炎に癒されたら、火を吹き消して残り香に包まれながら目を閉じる

3 ラデュレのチョコレートキャンドル



電気を消してキャンドルの炎を見つめているとリラックスモードになって眠くなる♪　寝る前はフーッて吹き消すんだけど香りが部屋中にしばらく漂っている感じ。チョコの香りに包まれて甘い夢が見られそう♥（金本かすみさん・29歳）

フランスでは治療にも使われているメディカルアロマの力を借りる

2 ホルモンバランスを整える「ゼラニウム」



アロマブレンドにハマってて15種類くらい揃えてる♪　よく眠れるのはローズに似たゼラニウムの香り♥　ホルモンバランスを整えてくれる ゼラニウム３滴＋ローズマリー２滴を混ぜて香水みたく塗るよ✧（伊吹奈々さん・34歳）

1 瞑想したくなる香り「パチュリ」✧



アロマセラピストの友達のオススメで知ったパチュリの香りはオリエンタルでどこかお寺っぽい ダンサーの仕事って交感神経ビンビンだけどこの香りを嗅ぐと気持ちが落ちつく♥　ディフューザーに数滴落として使ってるよ♪（RIRIさん・27歳）

お気に入りのボディクリームでスキンケアしながら、香りを全身にまとって眠る♥

9 保湿効果もバツグンうっとり優雅な気分に♥



乾燥してると痒くなったりして眠れないから全身の保湿ケアも快眠のポイント。お風呂上がり、顔にパックを貼ってる間にマッサージしながら全身に塗るよ♥　寝ているとき大好きなジルスチュアートの香りに包まれて幸せ♪（大城あいさん・28歳）

8 ヴィクトリアシークレットのボディクリーム



年末に仕事で中国に行ったときに羽田空港の免税店で購入。外国人っぽい濃厚でリッチな香りが気に入ってて、数年前からリピート中 香りが強いからお風呂上がりに全身につけておくと寝る頃にはちょうどいい感じになるの♪（塚本泰子さん・35歳）

肌にオイルを伸ばすと同時に、いい香りが肌に溶け込んでいく

6 サボンのボディオイル♥バニラの香り



お風呂上がりの濡れた体全身に塗るよ。あとは乾燥が気になるときにかかとやひじにポイント塗りしてる スプレータイプで使いやすくて１年くらい前から愛用してるけど、少量でも伸びるからまだなくならないの♥（真優川 咲さん・29歳）

5 全身に使えるニュクスのオイル



伸びが良くて髪にも体にも顔にも使える万能オイル✧　お風呂上がりに塗ると肌が潤うしハリとツヤも出る♪　奥深い上品な香りが続くよ★　数量限定のブラックボトルもかわいくてアガる♥（川端さきさん・25歳）

10 ココナッツオイルとクリームのレイヤード



コスメキッチンで買ったココナッツオイルを塗ったら、マリエオーガニクスのクリームをW塗り。ココナッツにプルメリアの花の香りが重なってなんとも言えないハワイアンな香りに♥（今井麻莉江さん・27歳）

11 アロマモイストクリームのハンドクリーム



家事で荒れた手をしっかりケア。アロマローズの香りで癒されながらハンドマッサージしたらおやすみモードに♪　なじんだ後はベタつかずサラサラに変わっていくのでそのまま眠れます♥　840円でプチプラなのも嬉しい✧（南 あつみさん・27歳）

7 柑橘系の爽やかなオイルでむくみスッキリ♥



寝る前のコンディションに合わせてアイテムを変えてる♪　むくんでるときはロクシタンのむくみに効くオイル。足首から太ももに向かってグーっと塗って、太ももはグリグリマッサージ。これで脚がスッキリして快眠できる♥（大城あいさん・28歳）

ミストをひと拭きするだけで、嫌なことも消えて安らかな眠りが訪れる

13 プチプラコロンをミストとして愛用♪



フィアンセのオーデコロンはピンキーフランボワーズの女の子らしい香り。さわやかでライトな香りだからミスト感覚で、リネンにも吹きかけてる♥　お値段も1,300円とプチプラ♪（南 あつみさん・27歳）

16 ハーブの香り♥ロクシタンのピローミスト



神経を落ち着かせるハーブの効果でスッと眠れる✧　毎日寝る前に枕にシュッとひと吹きしてます。小学校１年生の娘も「すぐに眠くなる魔法のスプレーだね」と言っています♥（村田彩織さん・25歳）

15 サムライウーマンのフレグランスミスト



香水よりはライトだけど、しっかりサムライウーマンの香りで気持ちが華やぐ♥　乾燥してるオフィスとか、ホテルに泊まるときに使えばリフレッシュ。自分の匂いになった感じがして安心する 香りのマーキング（笑）。（真優川 咲さん・29歳）

14 ジルのファブリックフレグランス♪



ジルらしいチュベローズ＆ローズの爽やか＆スウィートな香り♥　手のひらサイズだからポーチに忍ばせてる♪　他の人に迷惑にならないライトな香りだからファブリーズに混ぜたら消臭剤にも♥　お陰で車とかでも安眠できるよ。（真優川 咲さん・29歳）

12 グレースコールブティックのボディミスト♥



英国の老舗香料会社が調合してる本格的な香りのボディミスト。ミストなんだけどクリームみたいに濃厚でリッチな香りなの✧　寝る前に枕カバーに５プッシュくらい吹きかけて使ってるよ 1,350円なのも嬉しい。（鈴木愛美さん・28歳）



専属モデル（25歳／東京都）
独身・子供なし
小原優花

目を閉じれば夢の世界へ誘われる、今宵もアナタに逢えますように…♥

ダンサー（27歳／東京都）
独身・子供なし
RIRIさん

こだわりの柔軟剤で
優しい香りに包まれて眠れる

17



枕に敷いたバスタオルを柔軟剤で香りづけ

枕の上にカシウエアのタオルを敷いてて毎日洗ってるんだけど、花王のフレアフレグランスで香りをつけるのがお気に入り♥　肌に触れるものだから清潔&いい香りがいいよね♪　（真優川 咲さん・29歳）

18

まるで香水♥ ファーファの柔軟剤

ファーファは「クロエの香りに似てる」ってよく言われるほど上品でいい香り♪　好きな香りに包まれて寝たいからリネンを洗うときには欠かせない😊　時間が経つにつれ、深みのあるウッディ系の香りに変化するのもいい♥　（早川沙世・32歳）



Chapter 2
DRINK 飲み物

寝る前に飲むことで快眠できるだけじゃなく、美肌効果や女性ホルモンを活性化する効果なども♥　頼れるドリンク&サプリ８選♪

24

無農薬&カロリー&塩分控えめのトマトジュース

トマトに含まれるリコピンがシミ・ソバカス予防に効くと聞いて夏から飲み続け中♥　そしたらお肌はツヤツヤになるし、お通じもよくなるし、むくみは取れるし、寝つきもよくなるいしいいこと尽くしで驚き！（大城あいさん・27歳）



トワニングスのカモミールティー♥

夜までパソコンしてると目が冴えちゃうからカモミールティを飲んでホッとするの♥　体が温まると体が自然と寝るモードに。お湯を入れるだけの便利なティーバッグタイプを５年前くらいからリピ買い中✧。（伊吹奈々さん・34歳）

23



20



寝る前にマカを数粒でホルモン活性化♥

年末年始にシドニーで買ったマカのサプリ✧。日本のものより含有量が多いのに値段は約3,500円♪　マカはホルモンバランスの乱れを整えて改善する効果があって生理痛も和らげてくれる効果もあるんだって。（山田るり子さん・31歳）

有機ジンジャーのハーブティー✧

神宮前のエステサロン「カリカスパ」で最初と最後に出してくれるハーブティー。芯からポカポカして代謝が上がるの♥　値段も2,000円くらいだから買って家でも飲んでる。ジンジャーの香りがスパイシーでおいしいよ♥　（真優川 咲さん・29歳）

19

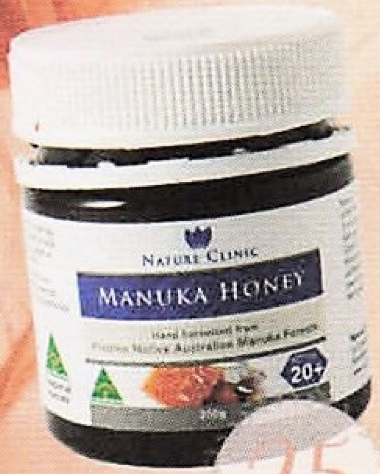




商品名の通りグッドスリープできちゃう♥

商品名の通り、本当によく眠れる♥　ルイボスティー以外にもカモミールやリンデン、オレンジピールなどのハーブがブレンドされていて快眠にいいみたい♪　オーガニックだから安心です♥　（立石なみさん・29歳）

26



25

シドニーで5コも買ったマヌカハニー

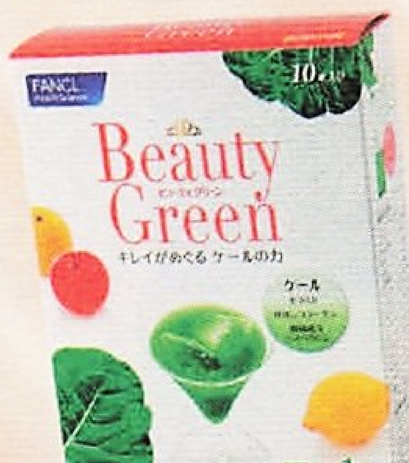
向こうはサプリ専門店が立ち並んでた✧。旦那さんに通訳してもらってマヌカハニーを１コ4,000円でゲット♥　虫歯予防や胃腸の殺菌作用もあるから寝る前に飲むといいの♪　毎晩お湯に溶かして飲んでる✧。（山田るり子さん・31歳）

寝る前の一杯がぐっすりのヒケツ♥

22

疲れやすくて眠くなったらキューピーコーワゴールドを飲んでたんだけど、作用が切れた瞬間ドッと疲れるの💧　それで半年前から養命酒に変えたら、体がポカポカして気持ちよく眠れるし疲れにくくなった♥　お酒に弱いからすぐ効くみたい。（塚本泰子さん・35歳）





21

ファンケルのビューティグリーン✧

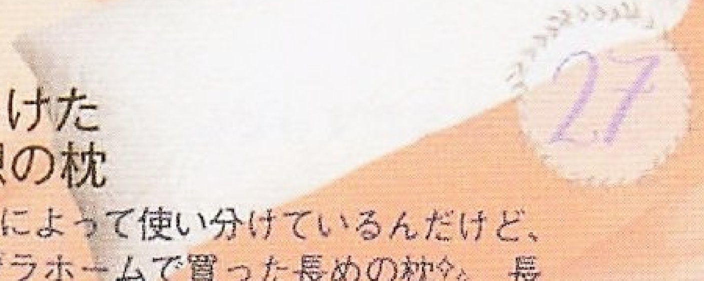
朝はキューサイの青汁を飲んでるけど、夜はファンケルのビューティグリーン♥　色はグリーンでいわゆる青汁って感じなんだけど、味はレモンジュースみたい✧。ケールの野菜臭さもほとんど感じることもなく飲みやすい♪　（村田彩織さん・25歳）

29



愛犬を抱っこしてホクホクしながら寝る♥

寒い日は愛犬をベッドに連れ込んで一緒に寝ます♥　抱っこが大好きなコだから嫌がらずにつき合ってくれるよ（笑）。トイプーの毛ってクリクリしてて肌触りがめっちゃいいの♥　癒されながら気がついたら眠りに落ちてる♪　（矢野ユウキさん・27歳）



27

ザラホームで見つけた長くて低めの理想の枕

枕フェチで５つくらい気分によって使い分けているんだけど、中でもお気に入りなのがザラホームで買った長めの枕✧。長めだから寝返りしても枕が外れることもなくて◎♪　高さもちょうどよくて首周りが快適✧。（金本かすみさん・29歳）

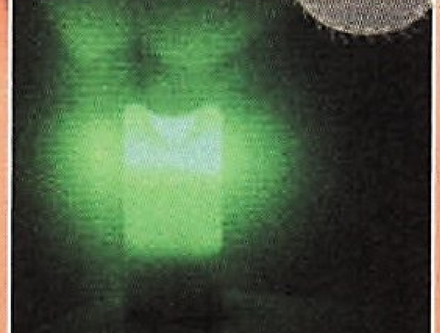
Chapter 3
OTHER 他にも♥

快眠に効果的な光の色はオレンジではなく実は緑!?　ここでは香りものと飲むもの以外の、とっておき快眠アイテム&方法をご紹介♪

安眠できる光の色は実は緑なんです！

快眠ワザはいろいろ試してる！　その中でもよかったのは緑の光に包まれて眠ること😊✧。インテリアコーディネーターさんに教えてもらったんだけど、暖色は覚醒しやすいからオレンジよりも実は緑が安眠できるんだって✧。（加賀美 早紀・30歳）

30



28



疲れがすっきり取れるテンピュールの枕

ダンスで首を痛めてしまって、首回りがずっと痛くて困ってたの💧　それで低反発で人気のテンピュールを試してみることに😊　そしたら翌朝起きたときに疲れが取れててびっくり♥　以来１年くらい愛用してる😺（今井麻莉江さん・27歳）

生活に彩りを与えるだけじゃない♥

生花を飾るだけ!

運を呼び込む花風水♥

Part 2
いい暮らしには
花がある♡

花はプラスの気をもたらすラッキーアイテム♥ 生花や植物は邪気を吸い取り、幸せを運んでくれるパワーがあるので、飾るだけで運気が変わるよ 😊 お姉さんたちの飾り方とともに詳しく紹介！

EDIT&TEXT_Kumi Matsuno

開運Point!

自然に目がいくテレビの近くに植物を置いて♪

テレビ横に植物を置くといい気が得られる。メタリック素材やモノトーンが多いと恋愛運・家庭運が下がるので要注意！

お花を飾りやすい場所No.1✧

リビング

家庭運・社交運を司り安定の運気をもたらす場所。目に入るものが運にも影響するので、掃除して生気のある植物などを！

インテリアに合わせシンプル♥

季節によってバラ、ガーベラ、チューリップを飾り分けてるよ♪ 花瓶はフランフランで1500円くらい。どんなお花も凛と見えるの😊





専属モデル（30歳／東京都）独身・子供なし
加賀美早紀

テレビ横や目につく場所に♪

自分の名前でもあるかすみ草を飾ることが多いよ😊 一輪の花には細い花瓶を、大柄な花束には大きな花瓶を合わせてバランスよく♥





ミンツプランニング代表取締役（29歳／東京都）独身・子供なし
金本かすみさん

リビングや寝室に胡蝶蘭がいっぱい♥

東京と大阪の家を行き来してるので、いない間に彼がサプライズで飾ってくれるんです♪ 自分で切り花を飾るときはフランフランの花瓶に。





ダンサー（26歳／東京都）独身・子供なし
RIRIさん

置きやすい形や小さい花を♪

リビングにあるテーブルに飾るから、花瓶のいらない小さめサイズをセレクト。寝室には3～5000円の花束を買って置くこともあるよ😊

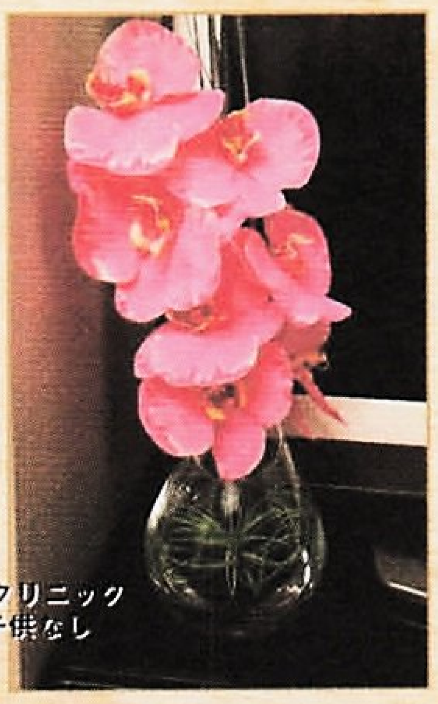




広島の看護学生（30歳／広島県）独身・子供なし
青木りえさん

目立つ位置に大ぶりの花を

お花はプリザーブドも含めてたくさんあるので、窓辺やテレビ横を中心に部屋中に飾ってるよ★ これは彼からサプライズで届いたもの♥





渋谷ラ・ブーシュ デンタルクリニック院長（34歳／東京都）独身・子供なし
木村美和子先生

ダイニングにいつも生花を✧

季節の花や好きな花をまとめて、テーブルの上に飾ってる♪ 花瓶は花のボリュームや高さに合わせてセレクトし、リボンで見栄えもUP！





時計デザイナー（32歳／東京都）独身・子供なし
山﨑みどりさん

寝室もかすみ草がポイント♥

自分で買うこともあるけど、いただくお花もかすみ草が多いよ😊 ピンクと白のふんわりした雰囲気はお部屋のイメージにぴったり！





金本かすみさん

開運Point!

花と香りがあると恋愛運UPに♥

生花や植物は起きて目に入る場所に飾るのが◎。また香りは体と心を癒し恋愛体質作りに効果的。美しさや愛情、出会い運が高まる！

運を再生＆補充する大切な場所！

寝室

睡眠中、昼間に溜め込んだ悪い気を出し、新しい運を吸収する作用が。寝室の環境を整えると眠りの質も上がり、運も美容効果もUP！

恋愛運＆美容運に効く!! 目的別 花風水♥

素敵な出会いがほしい！南東やダイニングに花を♥

ダイニングテーブルの花は結婚につながる縁を呼ぶため、色違いかピンクの花を4本飾って。また南東に好きな人に関わるものや写真を飾り、良縁を呼ぶ香りものを置くのも◎！

美容運をUPしたい！美に重要な方位、南をチェック

南をキラキラで明るい空間にすると美容運がUP♪ 南のラッキーカラー、緑やゴールドを使ってみて。背の高い植物を一対に置き、カーテンのタッセルをゴールドにして✧♥

お花の持つパワーをcheck!

お花はいろんな幸せを呼び寄せるアイテム✧ 部屋に季節のお花を一輪でも飾ると陰と陽のバランスが整い、素敵な出会いや豊かな恋愛に恵まれるよ😊

ガーベラ
出会いや縁を豊かにする力があり、最も恋愛運や結婚運につながるお花♡ 複数の色を組み合わせて飾るとさらに運がUP！

スイートピー
いい香りを持ち良縁を運ぶよ♪ 出会いが欲しい人はピンクと白を組み合わせて飾ると効果的♥ 水回りに飾ると恋愛運がUP！

マーガレット
穏やかで楽しい恋愛を招き、人間関係によるストレスを取り除いてくれる。北東にグリーンと一緒に飾ると、貯蓄運UP★

バラ
強い陽の気を持ち、全体運を底上げする力が✧ ピンクは恋愛運と美容運、コーラルカラーは結婚運、イエローは金運に◎！

チューリップ
女性をかわいく見せ、愛情運や人気運をUP★ 北東に白い花を飾るとやる気を、西にピンクの花を飾ると喜びをもたらす♥

フリージア
転職や引越しなど、環境が変わるときに飾るといい♥ オレンジやイエローが特に効果的。気持ちや運気に変化が欲しいときも◎✧

カーネーション
気の浄化作用が強く、体や心に溜まった厄を落としストレスを緩和😊 人間関係をスムーズにし、仲直りのサポートも！

ユリ
白い花は心を浄化し、美容運・健康運をUP。寝室や水場に飾ると素敵な恋愛に恵まれるよ。ベストは白、イエロー、ピンクの3色♥

ラベンダー
ラベンダーは心を癒し、穏やかさといい運をもたらしてくれる。寝室に飾ると安眠効果も期待でき、結果美肌に近づくことも♪

ヒマワリ
陽の気が強く、金運UPに最も強力なパワーを持ち、特に西に飾ると効果倍増！ 家の中の悪運も払ってくれ、浪費グセも改善✧

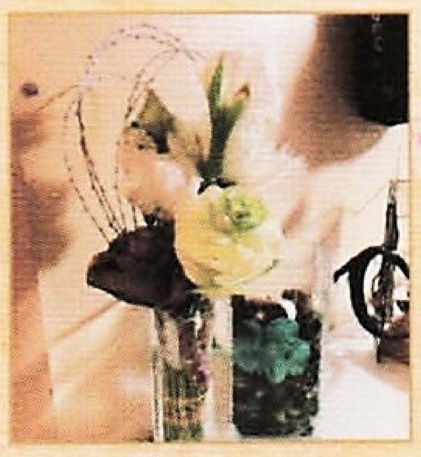
花瓶の水はこまめに交換！
花瓶の水が汚れると悪い気が溜まってしまうよ★ 花の持つ運も下げるので、こまめに取り替えることが大切😊

ドライフラワーよりプリザーブドが◎！
プリザーブドフラワーが持つパワーは、生花の1/3。多くはないけど、オブジェとして運の向上をサポート！

枯れたらすぐ交換！
枯れた花はその空間に悪い気を広げてしまうよ💧 ドライフラワーも枯れた花なので、恋愛運が下がる一方💧

お花と香りのセットが定番✧

今は白い花でクリーンなイメージ♪ 玄関はニオイが気になる場所だからポプリも置いてるよ😊 リビングには桜を飾って季節感を演出♥





芸能プロダクション運営（28歳／東京都）バツイチ独身・息子2人
鈴木愛美さん

開運Point!

鉢花より、切り花の方が恋愛運に◎

玄関に花を飾ると良縁に恵まれるよ✧ 玄関の花と同色の小物を家の中心に置くと、色がリレーされて幸せもスムーズに入ってくる♥

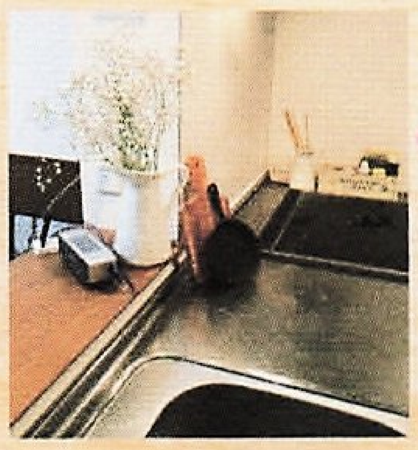
気の入り口ですべての運と縁を司る場所！

玄関

キレイで明るい玄関には良縁やチャンスが舞い込む★ 最近ツイてないと思ったら玄関掃除を。隅々までキレイにすると運が好転✧

作業の邪魔にならない場所に

キッチン前の棚に飾って、作業スペースを確保★ お花をたくさん飾るときはイケアの水差しがオススメ。見た目も使い勝手もバツグン✧





医療関連会社勤務（32歳／東京都）既婚・息子1人
古橋綾香さん

開運Point!

小さめの観葉植物や果物を置いて♥

火の気・コンロと水の気・シンクが並ぶと気が乱れ金運↓。間に木の気・植物を置いて気のバランス調整を。器は陶器などの自然素材が◎。

キッチンの状態で家の金運が決まる！

キッチン

食を扱い、豊かさをもたらす場所。不要な道具や食材、調味料が溜まると運が逃げるので整理整頓を！ ゴミも溜めずいつも清潔に😊

ひとつ置くだけで華やかになる！

トイレや洗面所に飾るお花は、お手入れが楽なプリザーブドと造花がメイン。小物や写真と組み合わせてエレガントな雰囲気に✧





山﨑みどりさん

開運Point!

生花や写真を飾って陽の気をUP★

花を飾れなければ、写真やポストカードでもOK。天然の香りを置くと健康運・金運・愛情運がUP。自分の写真を飾ると健康運がダウン。

他の場所以上にしっかり掃除を！

トイレ

特に悪い気が溜まりやすい場所のため明るく清潔に心がければ健康運UP。健康→元気に働く→収入UPと結果、金運を左右することに！



新しいワタシになる女子風水

女子の悩みを解決する風水アイデアが盛りだくさん。コミックとイラストで分かりやすく紹介！／リベラル社

教えてくれたのは…



北野貴子先生

恋愛風水師、婚活＆開運アドバイザー。婚活サポート企業・株式会社IBJでオフィシャルアドバイザーとしても活躍中。

お姉さん推薦!!

ゆっくり浸かるだけでツルスベ肌♥

いーい湯だ～な♪ あははん♥

Part 3 そうだ、温泉へ行こう♥

日本全国美人の湯Map

春が近づいていようとも、ほっこり癒してくれる温泉が大好きなお姉さん★ 温泉には美肌効果があるといわれ、みんながキレイなのも温泉のおかげかも？ お気に入りの美人になれる名湯を厳選してご紹介！

EDIT&TEXT_Kumi Matsuno

1 北海道 登別（のぼりべつ）温泉♥

定山渓（じょうざんけい）温泉 翠山亭（すいざんてい）倶楽部



全室露天風呂付きでお湯がなめらか✧

3つの源泉をブレンドした濃厚なお湯ですごく気持ちいい😊 料理もおいしくて部屋やバーでのフリードリンクもあるし、サービスも満点！



ヨガインストラクター（29歳／東京都）独身・子供なし
真優川 咲さん

温泉で美肌をGET♥

デトックス効果で美肌力UP！

温泉に入って体が温まると、血行がUPして新陳代謝が活発に。その結果、体内や肌に溜まっていた老廃物が流されて肌がキレイになるよ✧ 入浴後の肌がスベスベしたり、しっとりしたりするのは温泉成分の違いによるもの。入るだけで美肌になれるなんて温泉様様！

2 北海道 函館市♥

ホテル&スパリゾート ラビスタ函館ベイ

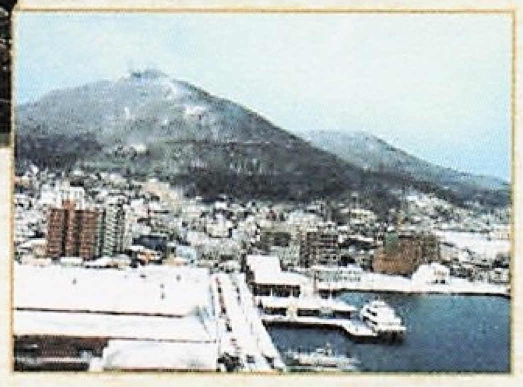
おいしい朝食と函館の夜景を満喫

朝食がおいしいホテルランキングで北海道1位のホテル。朝食ビュッフェには新鮮な海の幸がたっぷり用意されてて、朝から食べ過ぎちゃう★ いつも予約でいっぱいだよ😺



Vivianカラコンアドバイザー（32歳／東京都）独身・子供なし
美咲さん





3 宮城県 秋保（あきう）温泉♥

伝承千年の宿 佐勘（さかん）

ゆっくりできて肌がすべすべになる♪

仙台市内から近く、温泉街なので観光も楽しめるよ😊 雰囲気は箱根や草津に似てる★ 露天風呂付きの部屋がお気に入り♪



ダンサー（26歳／東京都）独身・子供なし
RIRIさん

4 群馬県 草津温泉♥

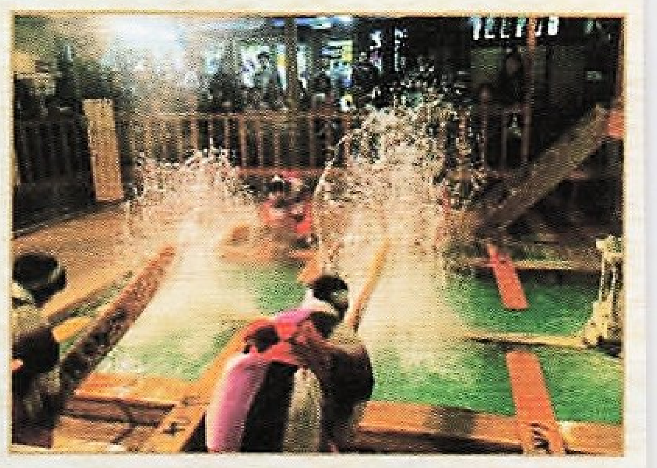
無料の共同風呂



RIRIさん

観光スポットのあとは共同風呂へ

無料で入れる共同風呂はかなり熱いけどお気に入り♥ 入っただけでむきたまごのようなツルツル肌に✧ 湯もみと踊りショーは見るべき♪



5 神奈川県 横浜市♥

横浜みなとみらい 万葉倶楽部

さくっと行ける日帰り温泉♥

温泉は大浴場のほかにも露天やひのきとか、種類がたくさんあって楽しい♪ エステや岩盤浴も充実してるから、ずっと遊んでいられる😊



専属モデル（30歳／東京都）独身・子供なし
杉山佳那恵

6 神奈川県 箱根温泉♥

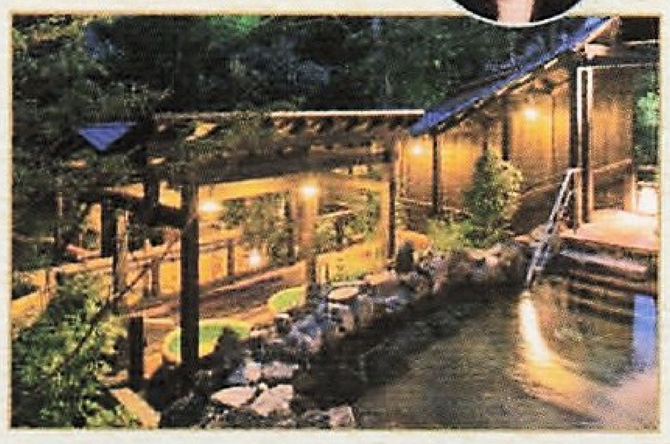


主婦＆TOKYO NADESHIKOブロガー（35歳／東京都）既婚・子供なし
MERIさん

箱根湯寮

手軽に旅行気分が味わえる

都内から1時間半くらいで行けるのに、自然や雰囲気が良くて地方に遠出した気分になる♥ 貸切の個室露天風呂あり！



7 滋賀県 甲賀市♥



専属モデル（31歳／滋賀県）既婚・息子1人・娘2人
けいこ

甲賀温泉 やっぽんぽんの湯

とろみのあるのお湯で肌が潤う♥

ヌルヌルするくらい湯あたりが優しくて、家族みんなのお気に入り😺 他県から温泉入りに来る人も多いよ♪ 夏は温泉風プールも楽しめる♥

8 兵庫県 うずしお温泉♥



旅館 うめ丸

温泉からの眺めも料理も◎！

露天風呂から見える海が一面に広がってすごくキレイ✧ ここはふぐ料理もオススメ。母が今まで食べた白子の中で1番おいしいって感動してた😊



主婦（30歳／東京都）既婚・娘1人・息子1人
谷 和香さん

9 島根県 有福温泉♥

有福温泉 旅館 樋口

7年経った今でも忘れない✧

地元の広島から島根に旅行♪ 旅館が用意してくれた日本酒を露天風呂で飲んだのが最高の思い出✧ 温泉に浸かりながらおちょこで飲む、ぜいたくな時間を過ごしたよ😊



BATIS勤務（27歳／広島県）独身・子供なし
矢野ユウキさん

10 大分県 天ヶ瀬温泉♥

瀬音・湯音の宿 浮羽（うきは）



専属モデル（32歳／東京都）独身・息子1人
早川沙世



お父さんが働いてる温泉♥

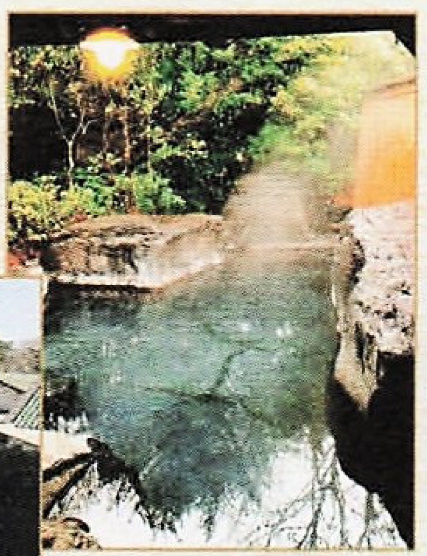
おばあちゃんとお母さんを連れてった♪ さらりとしたお湯がよかったよ✧ 貸切の露天や近くにイナック（田舎のスナック）があれば最高w

11 大分県 別府温泉♥

別府海浜砂場



RIRIさん





じんわり温まってリラックス～♪

半日くらい地獄温泉めぐりを楽しんで、別府海浜砂湯に。砂の温もりで体がほぐれて目の前の景色に癒される♪ 有名な泥湯もオススメ✧

12 熊本県 黒川温泉♥

黒川温泉 旅館 山みず木

阿蘇山のふもとにある温泉

部屋の窓から川が見える景色がザ・温泉。地元の食材を使った料理がすごくおいしくて、露天風呂は最高✧ 布団がふっかふかなのが衝撃だった😊

ウェブデザイナー（29歳／東京都）既婚・息子1人
立石なみさん



春こそプチ変身！　確かな技術で理想の顔になる♪

イメチェン施術のススメ♥

高須クリニック
高須幹弥先生が詳しく解説！

Part 4
新シーズン
心機一転♥

いろいろ新しいことがスタートする春直前、ゴッドハンド幹弥先生からオススメの施術が届きました！　ダウンタイムも短いので、ほぼ気にしなくて大丈夫♪　目・鼻・輪郭、あなたはどのパーツが気になりますか？

EDIT&TEXT_Shioka Soga

※効果に関しては高須クリニックのデータになり、術後の痛み・腫れ・効果には個人差があります。価格についても高須クリニックの目安になります。

Yes! Dr.Mikiya



私におまかせください！

高須クリニック
名古屋院院長
高須幹弥先生

高須クリニック名古屋院院長。美肌治療、プチ整形、目鼻、若返り、豊胸施術、脂肪吸引、エラ・アゴ・頬骨削りなど、オールマイティーに美容外科全般の治療を担当♥

第1位

切れ長でバランスのいい目へ！

目頭切開

片目￥125,000
両目￥250,000

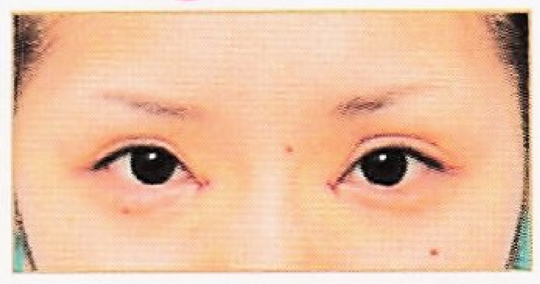
目頭切開は目頭から上まぶたにかぶさっている皮膚（蒙古ひだ）を切開することで、目の横幅を広げられる施術。中央に寄せながら、ひと回り大きな切れ長の目になるので、黒目がかなり強調されます。目と目が離れていて子どもっぽい印象になってしまうという方にもオススメ！

手術前



目頭が斜め下方向に尖った形を保ちつつ、内側に1.5㎜ずつ目が大きくなるように切開！

手術直後



傷跡は目立ちますが腫れはほとんどありません。傷跡に細い青透明の糸がついています♥

1週間後



青透明の糸を抜糸。腫れもおさまったので翌日からアイメイクやカラコンをしても大丈夫★

3週間後



傷跡もすっかりきれいになって目もとがくっきり！　目ヂカラもかなりアップしました♪

第2位

鼻専用長期持続型ヒアルロン酸注射

シャープラインノーズ

￥150,000

従来のヒアルロン酸より約2.5倍も密度が高く水分を吸収しにくいので、鼻が太く横に広がりません。約10分でプロテーゼを挿入したような細い鼻筋へ。5～7年ほど持続します♪

Before

鼻根部から鼻背にかけて、約06 ccの鼻専用長期持続型ヒアルロン酸を注入しました



After

施術直後もほぼ腫れはありませんでしたが、1週間後にはきれいな鼻筋が完成！



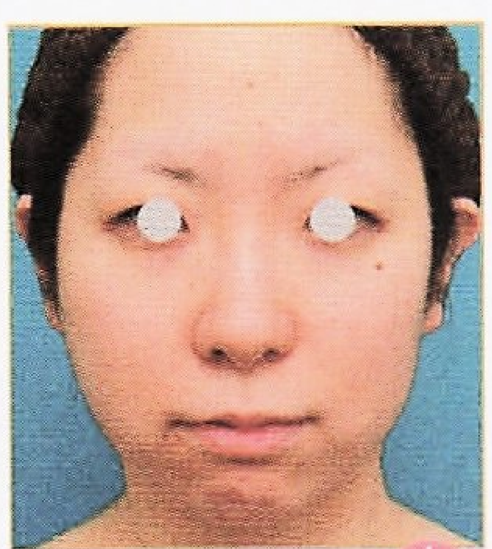
第3位

小顔専用脂肪溶解注射

メソシェイプフェイス

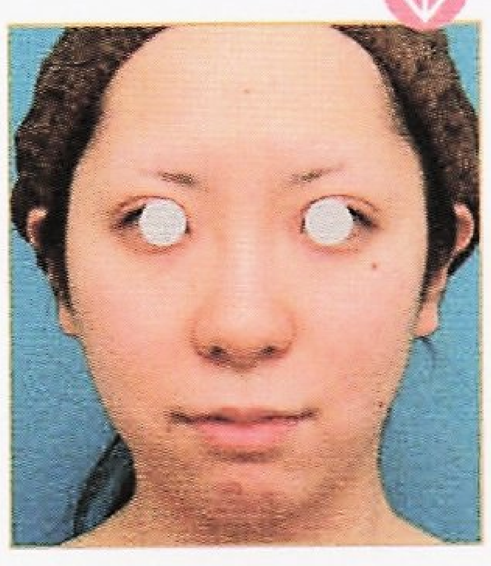
両頬・あご下～フェイスライン
1回1カ所￥60,000

注射だけの手軽さで、痩せにくい顔の脂肪をすっきり取り除ける注射。脂肪細胞を溶かすのでリバウンドの心配もありません。大きな腫れのリスクもなく、少しずつ小顔へと変化します！



Before

頬～あご下に余分な皮下脂肪がつき二重あごになっていたので、両頬からあご下に注射



After

2週間おきに4回注射を行った結果、ひと回り以上顔が小さく！　効果は半永久的に持続

ゴッドハンド幹弥先生が

春にこの施術をススメる理由！

毎年、イメチェン施術デビューが多いのもこの季節！　それにはちゃんと理由があるんです♥

★卒業・入社など大きく環境が変わるので新しい自分になれる！

★ダウンタイムが少ないので短期間で理想のパーツが手に入る！

★1パーツをお直しするだけで長年のコンプレックスが解消！

＼ 通うなら今！ ／

夏に向けてはじめたい脱毛&痩身

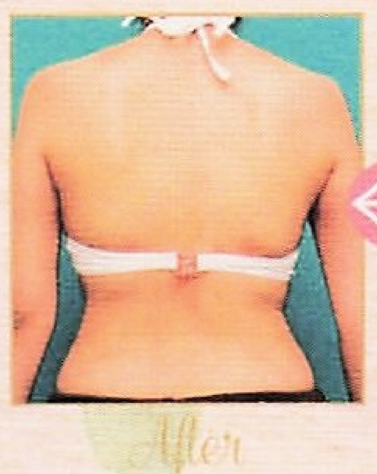
メディオスターNext



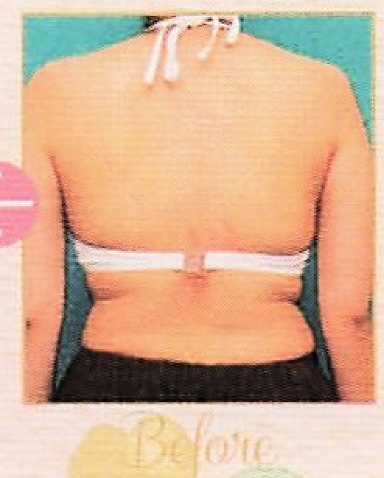
"痛くないレーザー脱毛"と美容業界でも話題のメディオスターNext。個人差はありますが、1カ月おきに5～6回治療を行うだけでツルツルの素肌へ！

イタリアンメソシェイプ脂肪溶解注射

脂肪吸引に匹敵する効果を持ちながら、薬剤を注入するだけという手軽さが魅力。血行が悪くて痩せにくい方や、下半身がむくみやすい方にオススメです！



After



Before

姉ageha イチの贈り物上手が教えてくれた♡

沙世的鉄板ギフト10アイテム

gift ideas

Part 5
「嬉しい♡」って言われるコツがわかる

プレゼントが必要になるのってある日突然。慌てて適当なものを買って失敗しないように自分なりの鉄板を作っておくと安心♡　もらったり贈ったりが多い沙世に、最近のイチオシを聞きました！

PHOTO_Nobuyuki Sasaki
EDIT&TEXT_Haruka Noda

センスに感動 もらって嬉しかったギフト



「アイテムが何かよりも"沙世に似合いそう"って考えてくれた行為が嬉しい。"え、これ私っぽいんだ！"っていう新しい発見が楽しいから、ブランドがどうとかより相手を考えるのがいいと思うな♡」

私のために選んでくれたってのが大事！

《デパコス系のハンドクリーム》



頻繁に使うものこそいいもの使いたい♡

「保湿系アイテムって自分だと適当なもので済ませたり同じものしか買わないから、こういう気分が上がるブランドものって嬉しいね。沙世は保湿好きだしシャネル好きだからって選んでくれたみたい」

《オシャレバスグッズ》



ピンク＝沙世のイメージっぽかったみたい

「Rubyっていうイタリアの老舗バスブランドのもの。バスグッズってすぐなくなるからいくらあっても助かるよね。新しいブランドが知れるのも楽しいし、見た目がかわいいと眺めてるだけでも幸せ」

《フレグランスブランドのボディケアグッズ》



ジョー マローンは香り好きにはたまらないね

「今でこそジョー マローンって有名だけど、香り専門ブランドってよっぽど好きじゃないと知る機会がないからオシャレなものもらった！って気分になる(笑)。使うたびに気分が上がるしお気に入り」

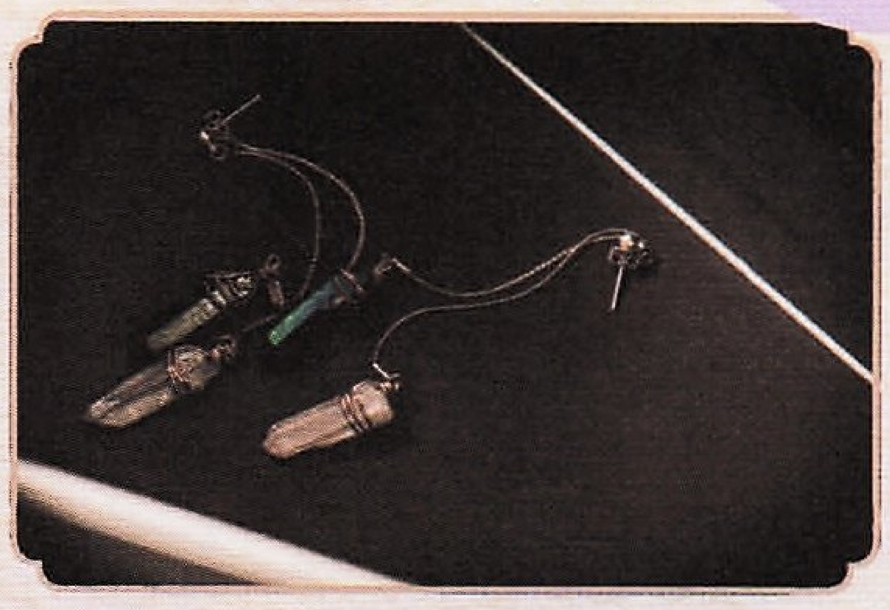
《自分に似合うリップカラー》



沙世メイクといえばリップ、らしい(笑)

「リップも自分だと同じ色ばっかり買っちゃうから、もらうと新鮮だよね。こういう色、私っぽいのか〜って発見になる。イヴ・サンローランのリップは見た目もかわいいからお直しの時間が楽しいよ♡」

《手作りピアス》



沙世をイメージして作ってくれたアクセ

「ピアスってたくさんあって嬉しいものだから沙世もよくプレゼントするんだけど、手作りをもらったのは初めて。私らしさを表現してくれるのって嬉しいなって思ったよ。これは天然石を使ってるんだって」

沙世イチオシ あげて喜ばれるギフト

「ギフトっぽいからいっか」で買うのはNG



「相手のことをよく分かっていれば選びやすいけど、そうじゃない人への鉄板アイテムはこの5つ。自分がもらって嬉しくないものは相手も嬉しくないから、最終判断をそこですれば失敗はないと思う！」

《バッグチャーム》



かわいい系アイテムが好きな子には鉄板

「丸いポンポンファーとか、おおぶりのキーホルダーとか、バッグが好きな子ってつけたがるし沙世もその一人。基本なくてもいいものってもらうと嬉しくない？　このバッグチャームは韓国で買ったよ」

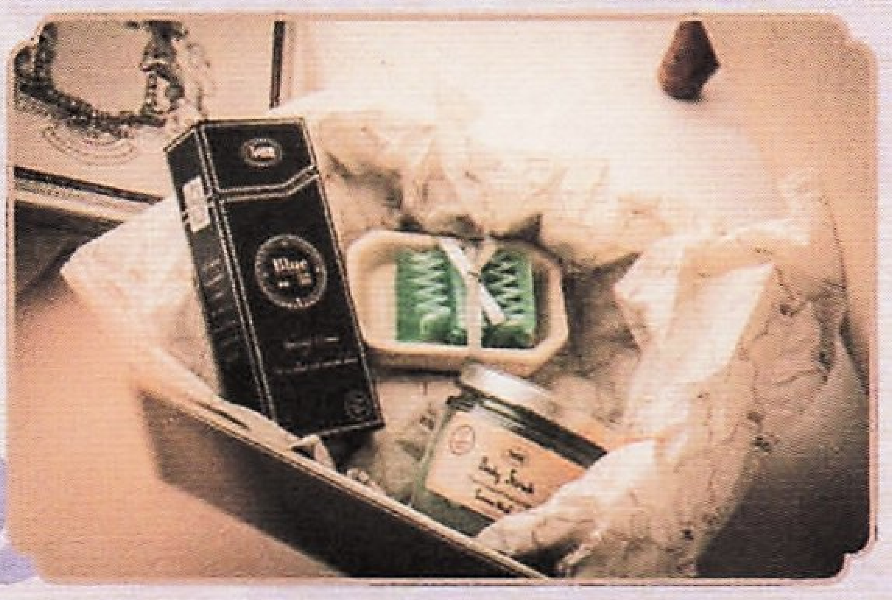
《ハット専門ブランドの帽子》



オシャレさんには質で勝負

「オシャレが好きな人に、黒でシンプルな帽子は喜ばれる。そのへんで買うんじゃなくて、ハット専門のお店に行って質にこだわるのがポイント。最近のおすすめはDOGだけどCA4LAで選ぶことも多いよ」

《ユニセックスなバスグッズ》



男性には消えもので対応

「ある日突然のギフトに備えていつもSABONのアイテムをストックしてる。相手が男性とわかっているときにはシェービングクリームもセットに。家に持ち帰ったら彼女も嬉しいってのがポイント」

[左から]ジェントルマン ブルー no.533 シェービングクリーム <150ml>¥3,519、グリセリンソープ Glass<100g>¥880、ソープディッシュ¥1,852、ボディスクラブ レモンミント<L 600g>¥5,093／すべてSABON

《見た目がかわいいコスメ》



女らしいアイテムが似合う子にセレクト

「ちょっと高めで自分では揃えきらないけど持ってたら幸せな気分になれる見た目のかわいいコスメは女子は嬉しいよね。沙世自身がもらって嬉しかったジルのコスメは、人へのギフトに使うようになった」

[左から]ジルスチュアート ジュエルクリスタル アイズN 06¥5,000、ジェリーアイカラーN 02¥2,200、コンパクトミラー<巾着ポーチ付き>¥2,500／すべてジルスチュアート ビューティ

《アロマ系のインテリアアイテム》



香りものが嫌いな人はいないし万人ウケ

「自分用も買ったくらいお気に入りのアシュレイ＆バーウッドのアロマオイルランプ。空気清浄機能つきなの。香りにハズレがないし、見た目もいろんな種類があるから相手のイメージに合わせて選んでる」

2月14日は財布を新調すると金運UPの寅の日♥

お姉さん12人のお財布拝見!

Part 6 お金と仲良くしたい♥

「春財布＝張る財布」と言って春に新調するお財布は金運アップに一役買ってくれるかも♥ そこで最近、お財布を新調したお姉さん12人のお財布事情をリサーチしたよ😊 お財布選びに役立てて♪

PHOTO_Emiko Yamabe
HAIR&MAKE_KIRI,Miki Ando(M's up)
EDIT&TEXT_Yuriko Isayama

2016年の傾向 ブランド合わせがマストです♪ 私たち、今年は"ペア持ち"がキブン♥

＼ペア持ちとは!?／
お財布やバッグをブランドおソロで持つこと♪ 並べて眺めたくなっちゃうかわいさがツボ♥

PLADA プラダ



DATA
お財布のお値段 約80,000円
バッグのお値段 約220,000円
本日の所持金 20,033円

バッグが小さいから荷物は最小限派。財布の後ろにファスナーがついてて、鍵を入れられて◎。


カードは使わず現金派！
美容室経営&アクセサリーデザイナー（28歳／東京都）既婚・子供なし
大城あいさん

リクエストに応えて探してくれたことが嬉しい♥
バッグは10月の結婚2周年記念に&お財布は12月のお誕生日に旦那さんからプレゼントしてもらったもの♥ ピンクおソロで欲しいなってリクエストしたんだけどバッグだけ店舗になくて、BUYMAで見つけてくれたみたい♥

HERMÈS エルメス



DATA
お財布のお値段 約500,000円
バッグのお値段 約1,890,000円
本日の所持金 680,567円

今日は会社の振り込みで所持金多め。お財布の中身は子供の診察券やカードでいっぱい。


カードはアメックス使ってる♪
専属モデル（32歳／東京都）独身・息子1人
早川沙世

オトナの女の余裕を醸し出すブルーのDUO
キャンディバーキンがずっと欲しくてシンガポールでゲット✧ お財布もバッグとおソロの色にしたらかわいいなと思ってブルーを買ったよ♥ 昔は派手な色が多かったけど、落ちついた上品カラーが今の気分なの♪

CHANEL シャネル



DATA
お財布のお値段 290,000円
バッグのお値段 450,000円
本日の所持金 43,657円

ブランドはシャネルが好き♥ お財布は季節によって変えることが多いよ

光沢のある質感にキュン どんな服にも合う♪
去年の9月に韓国のシャネルで購入。セットで持ったらかわいいだろうなって思って見てたら主人がプレゼントしてくれました♥ バッグの中身は最小限にしたくて、お財布とリップを2本入れた小さいポーチだけ入れてる。


株式会社RAJURI代表取締役（31歳／東京都）既婚・子供なし
山田るり子さん

HERMÈS エルメス



DATA
お財布のお値段 約330,000円
バッグのお値段 約340,000円
本日の所持金 12,810円

6歳の娘がイエローが大好きで、私もそれにのっかってイエローにしてみた♥

パリで買ったピコタンと並べてかわいいペアン
去年の春、家族でハワイ旅行に行ったときに一目惚れしたエルメスのお財布♥ ずっとプーさんのお財布を気に入って使ってたんだけど汚れてボロボロになっていて、見兼ねた旦那がプレゼントしてくれた(笑)♪


主婦（25歳／東京都）既婚・娘2人
川端さきさん

LOUIS VUITTON ルイ・ヴィトン



DATA
お財布のお値段 約85,000円
コインケースのお値段 約80,000円
本日の所持金 2,900円

仕事に行くときは小銭入れに500円くらいしか入れてないときもある。必要最低限♪

小銭入れに変えてから身軽になったし節約もできる♪
長財布は2年前に買ったんだけど、今は持ち歩いていなくてカード入れになってる。去年の冬に長財布とおソロのヴェルニの小銭入れを買ったから、そこにスイカとクレカと2,000円以下の現金だけ入れて持ち歩いてるよ✧


会社員（35歳／東京都）バツイチ独身・息子1人
塚本泰子さん

Import インポート

ベティちゃんと似てるって言われたのが購入の決め手♥
昨年末、洋服を見に行っときアルタで見つけて即セット買い♪ 新年も近かったし気分を一新したくて✧ ハイブランドじゃなくてもいいからお財布は気持ちの上がるファッション性の高いものが好きかも✧


芸能プロダクション運営（28歳／東京都）バツイチ独身・息子2人
鈴木愛美さん



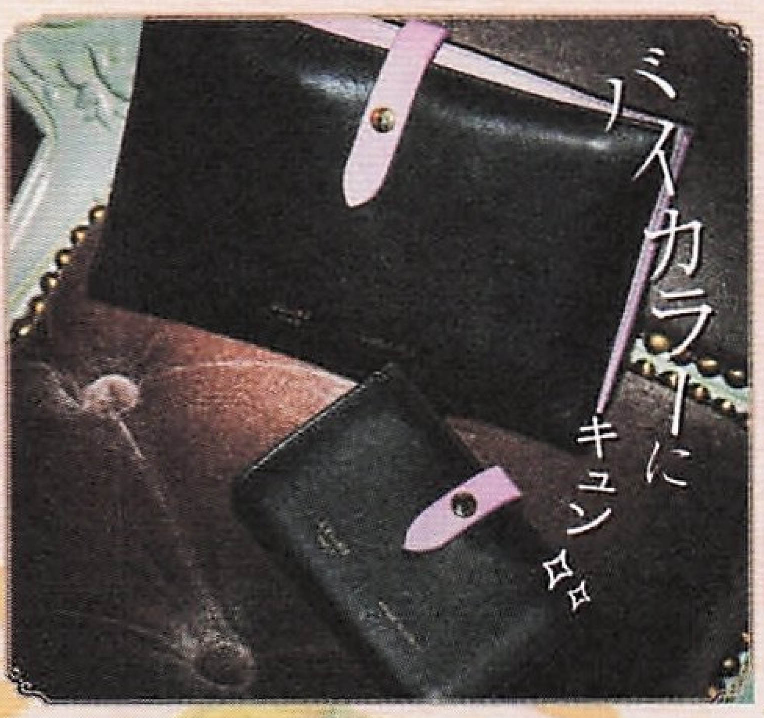
DATA
お財布のお値段 約5,000円
バッグのお値段 約10,000円
本日の所持金 41,627円

現金派。去年始めた500円玉貯金で今年は子供達と旅行に行くのが目標だよ♥

CÉLINE セリーヌ

半年かけておソロのバイカラーの財布をGET
名刺入れは去年の春に表参道のセリーヌで購入。お財布も買いたかったけど売り切れてた💧 秋にBUYMAでやっと買えたの😊✧ 前使ってたティファニーのオーストリッチはまだ新しかったけど社員に譲ったよ。


株式会社ミンツプランニング代表（29歳／東京都）独身・子供なし
金本かすみさん



DATA
お財布のお値段 約130,000円
名刺入れのお値段 約55,000円
本日の所持金 33,699円

お財布選びで一番大事にしているのは、見た瞬間しっくりくるかどうか♥

まだまだあるよ♥ 新調したての4人を直撃!!

人気ブランドがズラリ♥

もっとみんなのお財布が見たい♥

シャネルにプラダにバレンシアガ…♥ なんと4人中3人がお財布を盗られて新調したとか！ みんなの財布エピソードにも注目♪

CHANEL シャネル

財布の中身が男っぽいってよく言われます♥

エルメスのベアンを盗られて、8年前に買ったシャネルの財布を使ってる💧 お出かけのときは必要最低限のカードとお金しか持たずに基本的にはカード派。後輩のタクシー代とか出すときがあるから現金も用意✧



加賀美早紀 専属モデル（30歳／東京都）独身・子供なし



DATA
お財布のお値段
忘れた♥
本日の所持金
198,702円

新調したいけど、今年は母の誕生日にお財布を贈りたいから私のは、その後かな 金運の上がるやつがいいな♥

PLADA プラダ

今年は節約頑張ります♥ 盗難には要注意💧

去年盗難にあって凹んだ…💧 このお財布は表参道のプラダでGET♪ シンプルで大人なデザインがお気に入り♥ 万が一また盗難されたときに備えて、目的がないときはお金を持ち歩かないよ。無駄使い防止にもなる✧



村田彩織さん 主婦（25歳／東京都）既婚・娘1人



DATA
お財布のお値段
約90,000円
本日の所持金
6,538円

お財布の中にはいろんなカードがぎっしり。デパコスオタクだからコスメブランドのカードだけで10枚も

CHANEL シャネル

お誕生日プレゼントで彼からいただきました✧

去年財布を盗まれて…💧 今度は盗まれないようにって彼が大きめの財布を選んでくれたの♥ 大きめだからミニバッグとして使えて便利。このお財布をもらって以来お店の売りげもいいし金運がアップしたかも



伊吹奈々さん まつ毛専門店グランデアイズ代表（34歳／愛知県）独身・子供なし



DATA
お財布のお値段
分からない
本日の所持金
35,800円

お店用、通販用、貯金用など用途別に分けて銀行のカードをいっぱい持ってるから、カード入れが多くて便利♪

BALENCIAGA バレンシアガ

初のバレンシアガ♥ ゴールド×シルバーがツボ♪

去年の12月に新調♥ エルメスのケリーを使ってたんだけど傷んじゃって…💧 さすがに限界と思って替えたよ♪ バレンシアガは持ったことなかったけど、シルバーとゴールドの組み合わせの色合いがかわいくて気に入っています♪



今井麻莉江さん トライアスリート（27歳／東京都）独身・子供なし



DATA
お財布のお値段
忘れた♥
本日の所持金
39,930円

いつもお財布に入れるお金は結構バラバラ！ 少なくて3万、多くて10万くらい どちらかというと現金派。

すぐに真似できる金運アップテク✧ お金に愛される女になろう♥



RIRIさんの風水財布がすごいってウワサ!!

ダンサー(27歳／東京都)独身・子供なし

嘘だと思うならやってみるが吉！ RIRIさんが、あるお偉いさんに教えてもらったという貴重な金運アップのノウハウをおすそ分け✧

CHANEL シャネル





DATA
お財布のお値段
150,000
コインケースのお値段
50,000
本日の所持金
240,760円

去年彼氏に買ってもらったお財布♥ 大事に使っていたら金運が上がりました♪

お金は生き物！ ずさんに扱ってはダメ

まず財布はお金の家であるって考えるの。お札がのびのびできるように長財布がマスト。レシートやカードとかをごちゃごちゃ入れてたらNGだよ！ お金って、ただの紙切れだけど愛着・執着・欲望・後悔・憎しみ・怒りetc…人から人へと渡っていろんな"気"を吸ってるから、心して扱うことが大事なの。お金を支払うときも"いってらっしゃい"って心の中で送り出すと返ってくるんだって♥

お財布を新調するときの心得

その一、お金持ちからプレゼントされると金運アップ♥

自分よりお金持ちの人に買ってもらうと、金運が伝染するんだって✧ ピンクの財布は愛情運も同時にアップするみたい♥

その二、自分で買うときは、一目惚れ&現金で買えるもの

無理してローンで買うことは、身の丈に合わない家に住むようなもの。プレゼント以外は現金で買えるものがベスト

その三、1～2年を目安に新調すべし

時間が経てば必要な財布も変わるもの。私は買ったときのままカードの型紙もいれっぱなしにして、売れるようにしてる！

その四、寅の日に財布を新調すると金運アップ♥

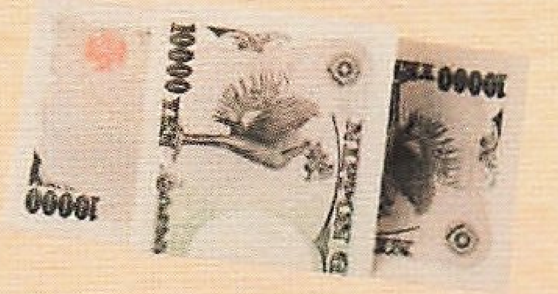
寅の日は財布を新調したり、口座開設したり、旅行するのに絶好の日。次のベストな寅の日は、2月14日、4月26日だよ✧

金運アップの秘訣が詰まったRIRIさんのお財布の中身をCHECK！



Point 3 お札は必ず下を向けて入れる

お札の向きを揃えるのはもちろん、お金が出て行かないようにお札は下を向けて入れるよ。10万円以上あるときはまとめるよ♥



Point 4 お財布の購入額と同額かそれ以上を入れる♪

お財布がスッカスカの状態に慣れてしまわないように、お財布の購入額と同等、またはそれ以上の金額を入れてあげて✧

Point 5 カードはコインケースに必要最低限！



診察券や会員カード、ポイントカードなどは"お金とは似て非なるもの"。カードケースに入れるように心がけて✧

Point 1 小銭入れにはコインではなくお守り



お札がのびのびできないから、小銭は「小銭入れ」に入れるのがベター！ その代わりにお守りを入れています。

Point 2 お札をはさむように、1億円札を2枚IN♥

作り方は簡単♪ お札の右側の1と0の間で谷折りし、左端の0に続くように折り重ねるの。大金を呼び込んでくれるらしい



男子禁制 みんながやってるお風呂の中の＋αケア

Part 7 薄着の季節その前に

インバス・ビューティのぞき見♥

まだ寒いけど春はすぐそこ♥　キレイなお姉さんたちは今から薄着の季節に備えてお肌の衣替えを始めていました✧　冬の間、寒さと乾燥でゴワゴワになったお肌を磨くインバス・ビューティを一挙紹介♪

PHOTO_Emiko Yamabe
HAIR&MAKE_KIRI,Miki Ando(M's up)
EDIT&TEXT_Yuriko Isayama



見ちゃイヤン♥ みんなにはナイショの インバス習慣♪

美肌さんにはヒミツがある♥　カレには絶対見せられないけど、効果抜群のインバス習慣を美肌トリオに教えてもらったよ

ヨガインストラクター(29歳／東京都)独身・子供なし
真優川 咲さんは

怪盗フェイスサウナマンに変身♪



ウエアラブルコスメのフェイスサウナ
2,490円

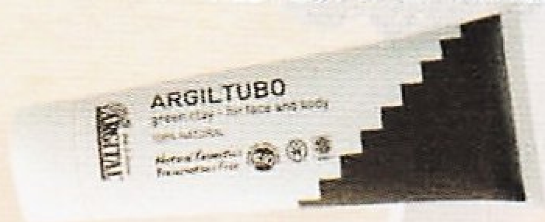


secret beauty

誕生日に母がくれたフェイスサウナは究極の時短美容アイテム　マスクをつけて入浴すると短時間ですごい汗が出るから、魔人ブーみたいにむくんでる日も即小顔♪　いろんなマスクがあるけどこれが一番かわいくてツボ♥　口が空いててミネラルウォーターを飲みながら半身浴するのにぴったり。つけないで入浴するなんて考えられない♥

secret beauty

去年の秋くらいから毛穴ケアのためにリピート中のクレイパック♥　コスメキッチンで見つけて試してみたら、毛穴がキュッと引き締まって肌がツルツルになってびっくり✧　海洋生物由来のミネラルや保湿成分が入った泥が毛穴汚れを吸着して落としてくれるの。5分マッサージしてつけて、泥が乾いたらお湯で洗い流すよ♥　毎日使ってる♪



アルジタル
グリーンクレイペースト
3,160円



ダンサー(27歳／東京都)独身・子供なし
RIRIさんは

クレイパックで土偶美容♡

美容室経営＆アクセサリーデザイナー(28歳／東京都)既婚・子供なし
大城あいさんは

バストアップローラーでおっぱいメイク



secret beauty

最近バストが脇肉に流れやすくなってきてる気がする　そこで使い出したのが鉱石が練りこんであるおっぱいローラー♥　マイナスイオンを発生させて細胞を活性化してくれるから肌のハリも復活✧　背肉から脇に向かって寄せ集めるようにリンパマッサージしたら見違えるほどにバストが寄るよ✧

セラムアンジェの美容ローラー
35,000円

アラサーからは欠かせない 週1スクラブケア♡

代謝が落ちるアラサーからはお肌のターンオーバーを促すスクラブ美容が欠かせない！　みんなのお気に入りを見せてもらったよ♥

giovanni ジョバンニ

RIRIさん

ミント入りレモネードのオーガニックスクラブ

最近オーガニックコスメに夢中。香りはさっぱりしてるけど使うと濃厚でまったり♥　保湿力バツグンで、肌がキュッと引き締まってハリも出るよ♪



スクラブはミネラルたっぷりのオーガニックシーソルト✧

トライアスリート(28歳／東京都)独身・子供なし
今井麻莉江さん

チョコでとびきり甘いシュガースクラブ♥

思わず食べたくなっちゃうリアルなチョコの香り♥　お値段も2,600円くらいで嬉しい♥　これでボディを磨いてシャワーしてベッドに入るとふんわり甘い香りに包まれていい夢見れるの



オーガニックシュガーと細かく砕いたクルミの殻のスクラブ♥

Kiehl's キールズ

お湯で立てると泡立つスクラブ♪

シアバターやホホバオイル、はちみつ配合でほんのり優しい香り。クリームチーズみたいに柔らかくて細かいスクラブ✧　泡立つからボディソープとしても使える♥　値段は3,800円♪

主婦(25歳／東京都)既婚・娘2人
川端さきさん



肌の上でくるくるすると優しく溶ける、シュガースクラブ♥

Jill Stuart ジルスチュアート

ジルスチュアートの香りが大好きなんです…♥

フローラルのいい香りに癒やされて面倒くさがらずしっかりとマッサージできる♪　3年くらい前からボディクリームもハンドクリームもリップバームもぜ〜んぶジル♥

大城あいさん



クルミ、カミツレ、シュガーをブレンドした大きめの粒のスクラブ♥

diptyque ディプティック

ザクロオイルとザクロの種でスベスベ肌✧

キャンドルで有名なパリの老舗ブランド、ディプティックのスクラブ♥　エストネーションで8,640円でGETしたよ♪　肌が弱い私でもヒリヒリしない優しいスクラブでお肌がツヤツヤ✧

会社経営(29歳／東京都)独身・子供なし
金本かすみさん



ソフトでクリーミーなテクスチャー♥　スクラブはザクロの種✧

New Information
sugar scrub 誕生！



Sugar Scrub200ml<全2種類の香り>¥5,556／SABON

人気NO.1はデリケート・ジャスミン



Body Scrub 600g<全9種類の香り>¥5,093／SABON

NO.2はパチュリ・ラベンダー・バニラ

サボンスクラブのココがいい♥

古い角質を落とすだけでなく1つ3役の美容効果♥

サボンといえばイスラエルの死海の塩で有名だけど、実は一緒に配合されているオイルも優れもの♥　乾燥の激しいイスラエルの女性はとにかく保湿を重視✧　植物性オイルの保湿効果で「落とす・入れる・整える」の3つの効果があるんです！　香りも持続するから嬉しい♪　姉世代に人気だったのがデリケート・ジャスミンとパチュリ・ラベンダー・バニラの香り♥

サボン広報さんに聞いた

3人に1人が愛用中♥ サボンスクラブの効かせ方♪

私たちの溺愛スクラブといえばサボン♥　もっとサボンのボディスクラブを効かせるためにできること、リサーチしてみたよ♪

1 温まって肌を柔らかくしてからスクラブする

お風呂で十分温まった状態でスクラブすることが大事♥　こすらなくても優しくなでるようにマッサージするとお肌に負担なく角質や毛穴汚れをスッキリ落とせるよ♪

2 スクラブした後、そのまま湯船にジャボン♪

マッサージ後に洗い流さずにそのままバスタブに入ればバスソルト＆オイルにもなるので一石二鳥♥　保湿効果もアップするよ✧　いい香りに包まれて入浴剤いらず♪

3 季節や気分でスクラブの香りを変えて楽しんで♥

バススクラブの香りは他にもムスクやレモン・ミントなど全部で9種類♥　バリエーションが豊富にあるから季節やその日の気分に合わせて香りを変えて楽しむのもオススメです♪

私たちもサボン

まつ毛専門店グランデアイズ代表(34歳／愛知県)独身・子供なし
伊吹奈々さん

春限定のローズティー♪

毎年2月に限定販売されるローズティーシリーズのボディスクラブ✧　バラの紅茶をイメージした上品な香り♥

会社員＆社交ダンス講師(32／栃木県)独身・子供なし
藤沢昌樹さん

パチュリ・ラベンダー・バニラの香り♥

香りが長続きするから眠る時にほんのり香って幸せ✧　ヘアトリートメントをつけてる間にマッサージしてるよ♪

株式会社RAJURI代表取締役(31歳／東京都)既婚・子供なし
山田るり子さん

愛されジャスミン♥

サボンは昔から大好き♪　特に好きなのはデリケート・ジャスミンの香り。主人にもいい香りだねって言われる♥

旬なニュースやトピックスをもれなくキャッチ★

INFORMATION

10周年キャンペーンや限定コラボアイテムなど見逃せない情報が目白押し♪　自撮り棒のプレゼントもあるから細部までチェックして応募してね♥

03



© 2013 LES FILMS DU 24 - TF1 DROITS AUDIOVISUELS - TF1 FILMS PRODUCTION

結婚をめぐる家族の大騒動を笑いと涙を交えて描く「最高の花婿」✧

フランスで暮らすヴェルヌイユ夫妻。3人の娘は外国人と結婚し教会で挙式もできず、祝福はしたけど正直がっかり。せめて末娘だけはフランス人と結婚してほしいと願ったものの、連れて来たのは黒人青年で家族は大反対!! 人種や文化の違いを越え家族に平和は訪れるのか？　愛にあふれたピースフルな物語✧　YEBISU GARDEN CINEMAにて3月より公開。

㊐YEBISU GARDEN CINEMA
☎0570-783-715　HP：http://www.unitedcinemas.jp

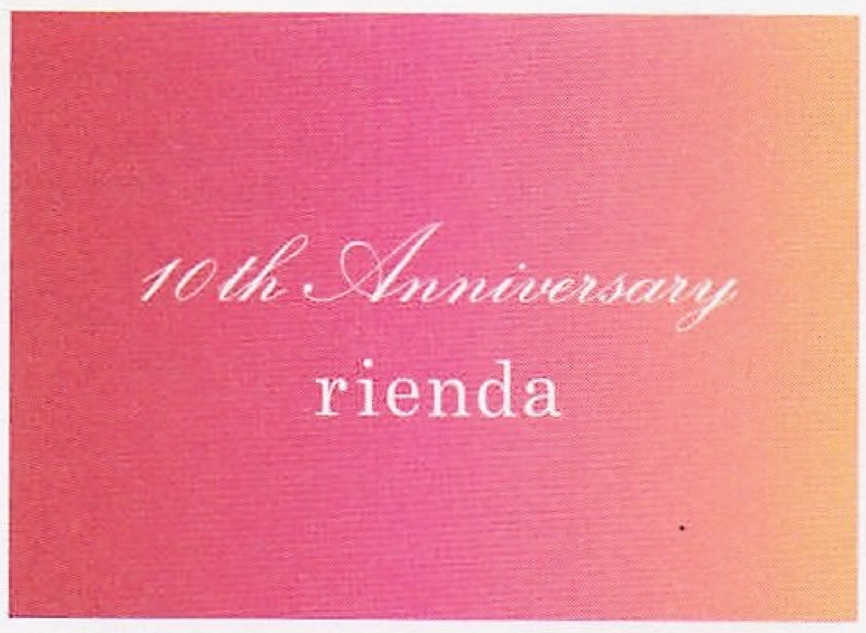
01 アメリカ発のフレグランスビーズがついに日本に★

アメリカで最も愛されているフレグランスブランド「YANKEE CANDLE」のフレグランスビーズが3月に日本初上陸★　置くだけでふわっと香りが広がるし、火を使わないからママも安心😉　香りは約1カ月持続するよ✧　ラインナップはアロマキャンドルでも人気の香り6種類♪



㊐カメヤマキャンドルハウス　☎03-3478-7715
HP：http://k-design.kameyama.co.jp/

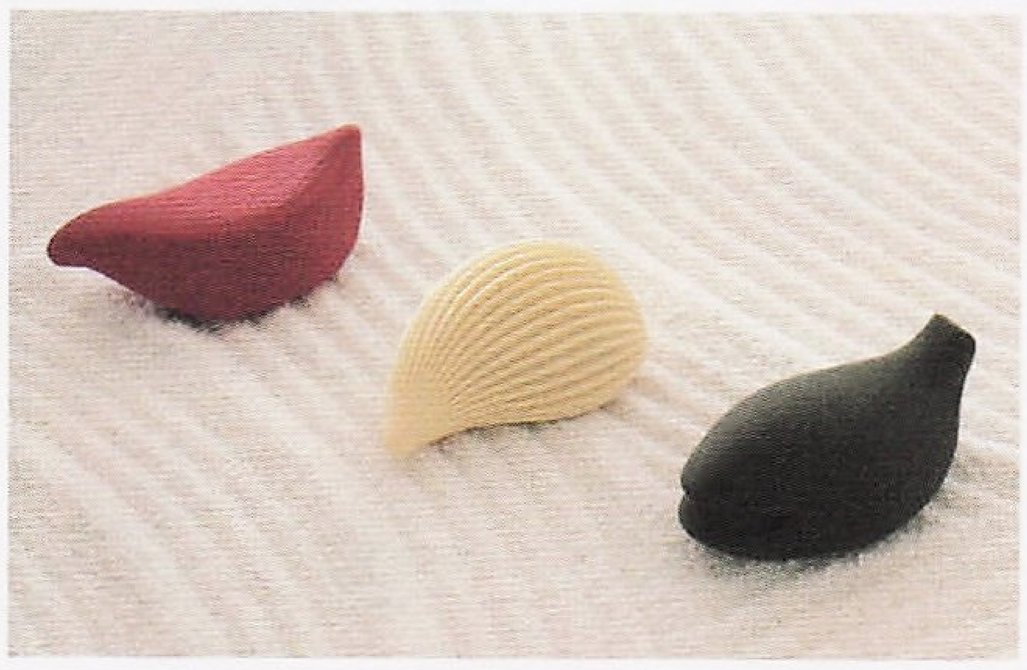
02 お姉さん世代も大好きなriendaが10周年キャンペーンを実施♥



セクシーとエレガンスを兼ね備えた大人気ブランド「rienda」が、3月で10周年を迎えるよ😉　それを祝して10周年記念アイテムの発売やキャンペーンが続々とスタートするから、続報は公式HPやブログをチェックしてね♪

㊐rienda（バロックジャパンリミテッド）
☎03-6730-9191
HP：http://www.rienda.vc/

06 まるでオブジェのような外見で実用的な女性のオトモiroha+♥



しっとりふんわりとした触り心地で肌馴染みはバツグン✧　5段階の強弱振動と2パターンのリズムを搭載し、お風呂でも使えるように防水機能もUPしたよ★　専用の台座に置くだけで充電可♪

㊐iroha お客様相談センター
☎0800-1000-168　HP：http://iroha-tenga.com/

05 オーガニック×オーガニックのコラボレーションが実現✧



オーガニックコスメの「weleda」とオーガニックコットンの「nanadecor」がコラボしたよ♥「フットケアセット」、「ラベンダービューティセット」、「ミニトート&タオルセット」の全3種類😉

㊐ヴェレダ・ジャパン
☎0120-070601　HP：http://www.weleda.jp/

04 映画ファン必見のSFパニックアクション シーズン2★



ウイルス・パニック、SFを始め様々なジャンルをミックスした海外ドラマ「ストレイン シーズン2」が発売&レンタル中★　予測不能な展開から目が離せない!!　特製自撮り棒を3名様にプレゼント♪

㊐20世紀 フォックス ホーム エンターテイメント ジャパン
HP：http://video.foxjapan.com/tv/strain/s2/

09 スーパーフルーツ入りのスムージー♪



抗酸化作用はアサイーの約15倍と言われる話題のスーパーフード、コーヒーベリーを配合した「モアナ ビューティースムージー」♥　毎日の食事を1食置き換えるだけで体の中から美しく✧

㊐モアナビューティー
☎045-567-9090　HP：http://mb-hawaii.com/

08 体がポカポカ温まる燃焼系ダイエットスープ★



「バーニング ダイエット チキン スープ」は3種類の生姜と3種類のペッパーが入っていて、体の芯から温まるよ♥　1食15kcalで食物繊維も豊富に配合されているから置き換えダイエットに◎✧

㊐ビーファイル
☎03-3472-3788　HP：http://www.befile.com/

07 品川スキンクリニックの横浜院がオープン♥

姉agehaでもご紹介している品川スキンクリニックが、全国で29院目になる横浜院をオープンしたよ😉「低負担でありながら上質な美容医療の提供」を目指す横浜院は、若々しくいたいすべての女性の味方★　カウンセリングでは、コンプレックスを解消する最良の方法を提案してくれるよ♪



㊐品川スキンクリニック 横浜院
☎0120-519-200　HP：http://www.shinagawa-skin.com/

PHOTO_Hirofumi Yamashita(f-me)
HAIR_Anri Mitsuishi EDIT&TEXT_Mai Komuro

LOVENAIL vol.07



節約にも! 時短にも!! これだけあれば自分でできる♥
セルフジェルネイル講座♥

サロンの予約が取れなかったり、財布がピンチだったり…💧 それでもネイルをケアしたい、そんなときオススメなのが、セルフジェルネイル♥ ズボラさんでもプロ級の仕上がりになるジェルのハウツー、グッズと一緒に教えちゃいます



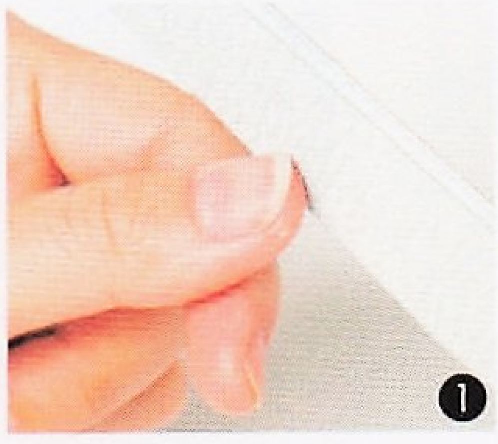
どこのサロン?って聞かれたら私の勝ち✧

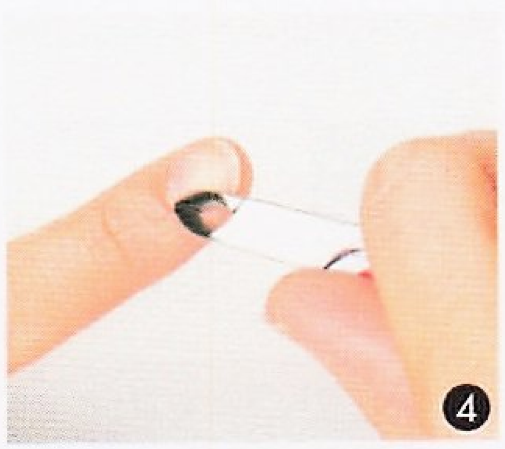
鈴木愛美さん
芸能プロダクション運営(28歳/東京都)バツイチ独身・息子2人

完成!

STEP1 爪の形を整えて甘皮を処理しよう!

定期的にするお手入れとして取り入れて欲しい工程♥ ハンドクリームやお湯で爪と甘皮を柔らかくしてからスターとしてね♪



❶ 爪の両端からファイリングして、ラウンド型に仕上げるよ

❷ 粉をオフ。爪と指の隙間に溜まりやすいからしっかりお掃除♪

❸ 左右に動かすと甘皮がキレイに押し上がらないので要注意

❹ 爪の横側から弧を描くようにニッパーを動かして甘皮カット✧


EBシルバーファイル¥410/Dear Laura

EBネイルブラシ¥302/Dear Laura


EBプッシャー¥1,296/Dear Laura


EBニッパー¥1,296/Dear Laura

STEP2 ジェルネイルポリッシュを塗るよ!

最近のセルフジェルネイルは色も豊富で、硬化ライトも手の平サイズと、ひと昔前にくらべて超お手軽なのが嬉しいポイント♥




❶ マニキュアと違って、ライトに当てないと固まらないから、ムラができたら塗り直してもOK!

❷ 指を入れたら60秒で硬化完了♪ マックス3本まで指が入るから、3回に分けて硬化してね✧





中身はコレ!

ピールオフジェルスターターキット¥3,800/HOMEI(グループ)

乾電池式LEDライトとトップジェルがセットに サンディングナシ、トップジェルの塗布で未硬化ジェルの拭き取りも不要✧

+++重ね塗りの違いを検証+++


2回

薄いピンクもカラーが際立つ仕上がりに♪ 黒や赤などの原色系なら2回塗りで十分♥


1回

1回塗りで硬化させると、まだまだ自爪のラインがくっきり💧 クリアなら1回でも◎。



ピールオフカラージェル(PG24/チェリーブロッサム)¥1,000/HOMEI(グループ)

カラバリも豊富だよ♥



キレイな手元を保つためのケアandオフグッズ♥



オフするならお手軽に

リムーバーとコットン、アルミがセットに。指を入れて簡単オフ✧

ローロ ジェルリムーバーパックS¥360(編集部私物)

ケアするならオイル



ローズやラベンダーなどの香りに癒されるオイルは、見た目もキュート♥



ベリンダキューティクルオイル各¥800/ダイワ商事

セルフジェルをする時のお役立ちグッズ

未硬化ジェルを拭き取り



失敗したときも硬化前なら、専用リムーバーをつけてこれでオフ

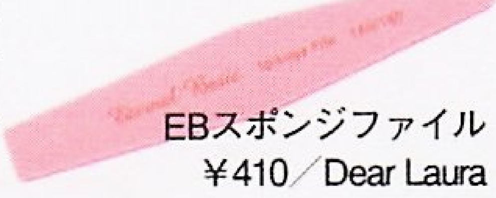


EBクレンジングスポンジ¥410/Dear Laura

サンディング用ファイル



柔軟性があるから爪表面に密着し、キワまでしっかり削れるよ



EBスポンジファイル¥410/Dear Laura

他にもこんなデコグッズ



ストーンやスタッズ、パールなど、昔ながらの単品パーツも健在

EBネイルデコレーションパーツ各¥518/Dear Laura



フレンチ専用のガイドテープ。ベーシックはもちろんハート型も♥

EBガイドテープ各¥410/Dear Laura



リボンやフレンチライン型など、ストーンシールを貼るだけでサロンの仕上がり。

ベリンダネイルジュエリー各¥600~/ダイワ商事

STEP3 セルフネイルアートにレッツトライ♥

ストーンの位置やフレンチのライン問題で悩む必要なし! 貼るだけでアートが完成するジェル用シールが主流なんです✧



フレンチシールは好きな幅で✧ 硬化しても伸縮しないからジェルもOK♥

EBネイルラッピングスティッカー各¥734/Dear Laura

ラストは硬化



ストーンやシールの上からトップジェルを塗って硬化すると強度UP✧



爪の中央に合わせてから両端を貼りつけると、キレイに仕上がるよ♥

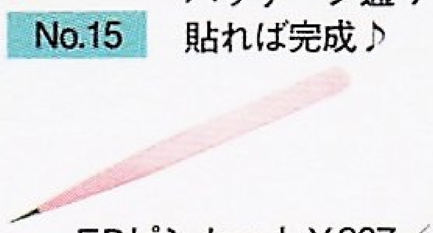


ネイリスト ネイルアートシール各¥580/コージー本舗





ストーンが1枚のシール上に配置されてるから、パッケージ通り貼れば完成♪



EBピンセット¥907/Dear Laura

グラマラス&フェミニンな最新アイテムで作る!

Delyle NOIRの 人気スタッフが着こなす 春のイイ女スタイル♥

レディセクシー派お姉さんの最愛ブランド、デイライルノアールの春の新作を一気見せ✧
全国のショップから選りすぐりのスタッフが集結し、それぞれがセレクトしたアイテムを着こなしてくれたよ♪　お気に入りコーデを見つけて、今すぐショップにGO!

PHOTO_Kazuki Yayama(BIEI) **HAIR&MAKE**_Izumi Ueno(f-me) **STYLING**_Mizuki Nakano **EDIT&TEXT**_Rimi Suminaka



福岡天神コア店 店長
原 茜さん(21歳)
抜群のスタイルと長い手足で、デイライルのアイテムをクールビューティに着こなす✧

Style #01

「イチオシのチェーン柄はラベンダーを選んでクールレディに演出」

チェーン柄レイヤードタンクトップ¥5,900、チェーン柄タイトスカート¥5,900、ビジューポンチジャケット¥13,800、メニーチェーンブレスレット¥1,900／すべてDelyle NOIR

心斎橋OPA店 店長
西川絵里菜さん(22歳)
デイライルをセクシーに着こなすグラマーボディと、キュートな笑顔のギャップに萌え♡

Style #02

「セットアップにロングカーデを羽織ってトレンドコーデの完成」

チェーン柄レイヤードタンクトップ¥5,900、チェーン柄タイトスカート¥5,900、チェーンニットカーディガン¥7,900／すべてDelyle NOIR



心斎橋OPA店
マネージャー
松原あゆみさん(24歳)
ショートヘアに似合う着こなしを提案♪　スタッフの信頼も厚い、デイライル初期メン

Style #03

「ショートパンツで抜け感のある大人なスーツスタイル」

ビジューボタンロングジャケット¥12,800、ポンチショートパンツ¥5,900、レースパット付きベアトップス¥4,500、ワンストーンネックレス¥1,900、スクエア2wayバッグ¥8,900／すべてDelyle NOIR



名古屋丸栄店
マネージャー
中島瑞希さん(24歳)
コスメが大好きで、スタッフのメイク指導も担当✧　上品で女らしい着こなしが得意♪

Style #04

「フューシャピンクを小物で差してゴージャスお姉さんに✧」

ジュエリーデニムジャケット¥14,800、レースコンビビジューワンピース¥7,900、スクエア2wayバッグ¥8,900、Tストラップパンプス¥15,000／すべてDelyle NOIR



近鉄パッセ店 店長
横田恵理さん(21歳)
小柄ながらスタイル良くてバランスが◎！シンプルで大人っぽい着こなしが上手。

Style #05

「カットワークレースで視線をアップしたスラッと美人なコーデ」

ウエストレースパッド付きチュニック¥6,900、ハイウエストカラースキニーパンツ¥7,900、ワンストーンネックレス¥1,900／すべてDelyle NOIR

広島パルコ店 店長
木村愛里さん(22歳)
常に笑顔で、小動物みたいな癒しキャラ♡フェミニン&セクシーな着こなしが素敵✧

Style #06

「デイライルらしい花柄も今季は淡いパステルでやさしげフェミニンに」

ビッグフラワーオフショルダーワンピース¥7,900、ビットバックルベルト¥3,500、レースオープントゥパンプス¥15,000／すべてDelyle NOIR



梅田エスト店 店長
寺田清香さん(20歳)
170cmの長身で何を着ても色っぽく映える完璧ボディ✧　デイライルの最年少店長です

Style #07

「"キレイなお姉さん"が叶う白のパイピングが効いたスタイルアップワンピ」

バイカラージップジャケット¥6,900、バイカラーパッド付きベアワンピース¥5,900、パールインピアス¥2,500、Wチェーンパールブレスレット¥1,900、クロコ調ベルトバッグ¥9,500／すべてDelyle NOIR

姉ageha 3月号

PUBLISHER
谷 光正

CHIEF EDITOR
後藤文江

EDITOR
栗山アンナ

ADVERTISING STAFF
阿久津好治、小山田憲生、長田幸恵、今井健太

SECRETARY
北村幸子

DESIGNERS
澤田むつみ、古川敦子(ATOM☆STUDIO)、今村麻実(ATOM☆STUDIO)、slash、midoriya、近藤彩子、神田秀樹、Ark design、高橋奈々絵(meets)、市原茂幸、藤原仁美、La Chica、竹内良太、鈴木麻衣子、中西佑美

[お問い合わせ]
広告／03-6265-8581　編集／03-6265-8583　info@mediasjp.com

発行／medias株式会社
〒156-0042　東京都世田谷区羽根木1-21-1

発売／株式会社主婦の友社
〒101-8911　東京都千代田区神田駿河台2-9

発売日／2016年2月5日

※本誌内の価格表示は、断りのある場合を除き、すべて税抜の本体価格となります。

買っていただきましてありがとうございました♥

春の新生活応援号★

次号は2016年 4/7(木) 発売です♥

♥撮影協力店リスト♥

あ

R&E
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-B1F
03-3477-5016

アンファー
0120-722-002

WEGO
03-5784-5505

EGOIST ルミネエスト新宿店
東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエスト新宿B1F
03-3358-3570

ESPERANZA ルミネエスト新宿店
東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエスト新宿4F
03-3341-6150

F・O・インターナショナル お客様ダイヤル(BREEZE)
0120-20-5438

エンジェルハート
03-6457-7201

Ober Tashe 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-6F
03-3477-5023

お世話や
http://www.osewaya.jp/

か

ギャレット
03-3794-7770

GALET'S 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-3F
03-3477-5094

Qoo
東京都渋谷区神宮前4-3-15 Tokyo Central 表参道515
03-6804-2201

Grandedge 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-3F
03-3477-5081

KOBE LETTUCE
078-271-7780
http://www.lettuce.co.jp/

コージー本舗
03-3842-0226

さ

SAC
03-3478-0667

SABON Japan
0120-380-688

G2?
東京都渋谷区神宮前3-22-7 神宮前ビル2F
03-5486-4188

GYDA 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-7F
03-3477-5166

GERME
03-6433-5785

sugar
025-228-4747
http://sugar-net.com/

SHO-BI
03-3472-7896

Shop NikoNiko
http://shopnikoniko.jp

ジョワナリエ ルミネエスト新宿店
東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエスト新宿4F
03-3351-8020

ジルスチュアート　ビューティ
0120-878-652

SPIRALGIRL
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-B2F
03-5489-0407

セシルマクビー ルミネエスト新宿店
東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエスト新宿B1F
03-3352-3661

た

ダイアナ 原宿店
東京都渋谷区神宮前1-8-6
03-3478-4001

ダイアナ 銀座本店
東京都中央区銀座6-9-6
03-3573-4005

ダイアナ アモロサ 渋谷店
東京都渋谷区宇田川町26-5
03-3477-7331

ダイワ商事
03-3531-2501
http://www.daiwa-shoji.co.jp/

DaTuRa 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-2F
03-3477-5059

ダバガール
http://dabagirl.jp/

Dear Laura
0120-66-9243
http://www.dear-laura.com/jp/

Delyle NOIR 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-4F
03-3477-5053

DURAS
03-5772-6316

NOWiSTYLE
http://nowistyle.jp/

な

Bye Bye
03-3408-2771

は

BARAK 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-4F
03-3477-5010

バロックジャパンリミテッド(rienda)
03-6730-9191

FLAG-J
03-5464-2752

HOMEI(グループ)
0120-379-709

vonBraun
http://www.rakuten.ne.jp/gold/vonbraun/

ま

Mafmof
http://mafmof.jp/

MIIA
03-6826-8651

や

夢展望
072-761-9339

ら

REAL STYLE
http://www.selectshop-realstyle.com

リエティ
06-6214-3503
http://www.galstar.jp/

RESEXXY 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-7F
03-3477-5098

LIP SERVICE
03-6433-5785

Ray Cassin
0120-786-120
http://www.raycassin.jp/

わ

one way
東京都渋谷区千駄ヶ谷3-53-3
03-5474-1211

姉agehaを一緒に作ってみませんか？ **姉ageha 編集STAFF募集!!**

募集内容

☆職務概要／「姉ageha」の編集業務全般(企画立案、撮影取材、ライティング業務など)
☆雇用形態／契約社員、アルバイト(いずれも試用期間あり)
☆給与／月給18万～(交通費別途実費支給)
※給与は年齢、経験を考慮の上、当社規定により優遇。
☆休日／完全週休2日、年末年始休暇あり　☆勤務地／東京都世田谷区
☆応募条件／年齢・経験は問いません。20～30代の男女が活躍している職場です。
☆応募方法／履歴書(写真貼付)と職務経歴書(経験者のみ)を郵送ください。書類選考の上、合格者のみ面接日をお知らせします。(応募書類は返却致しません)

応募先

〒156-0042
東京都世田谷区羽根木1-21-1 亀甲新は66
medias株式会社
姉ageha編集部 編集STAFF募集係

●お問い合わせ／03-6265-8583
●応募締め切り／2016年4月6日(水)必着

※ご応募いただく個人情報は採用業務にのみ利用し、他の目的での利用や第三者への譲渡・開示をすることはありません。

美容皮膚科

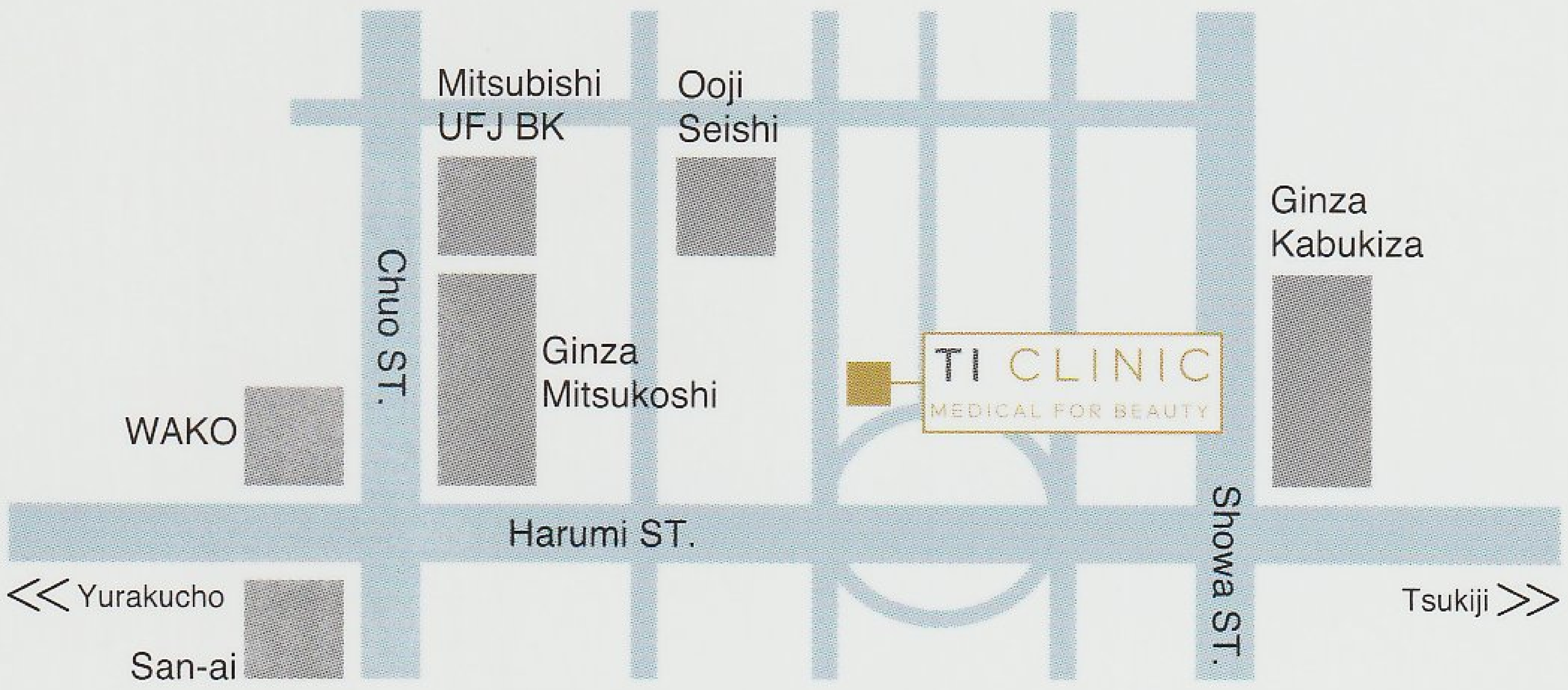
TI CLINIC

MEDICAL FOR BEAUTY

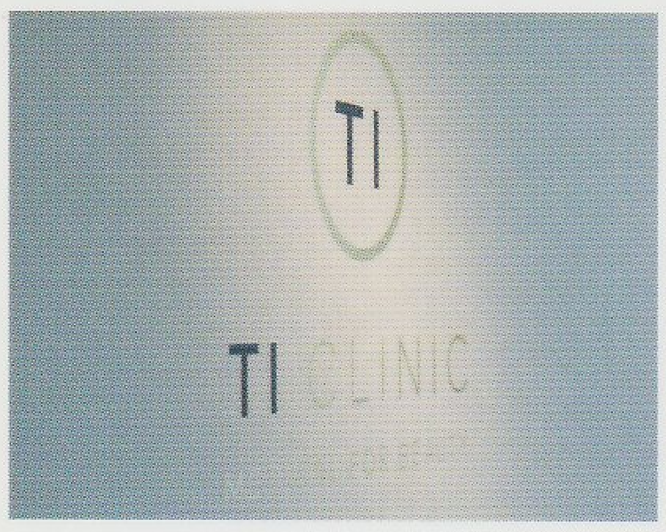
2016年4月、TI CLINIC 銀座

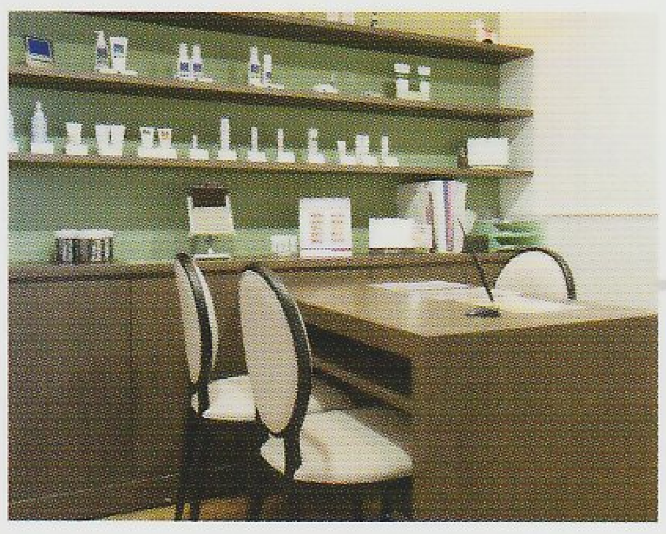
グランドオープン!!

2012年に表参道でオープン以来、
お肌のお悩みを持たれる沢山の患者様にご好評を頂いて参りました。
このたび、ご要望にお応えして世界でも有数の美容の中心地、中央区銀座4丁目に
心も体もリフレッシュでき一人一人の患者様に
オーダーメイド感覚で最先端の美容医療を提供するための
ラグジュアリーな空間TI CLINIC 銀座がグランドオープン致します!

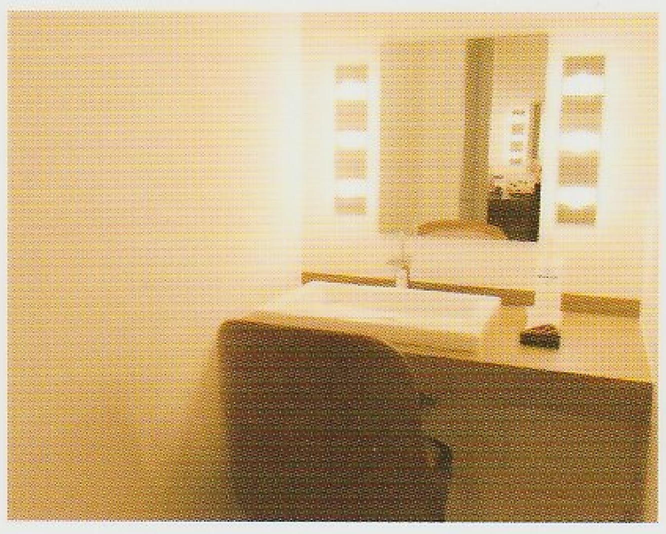


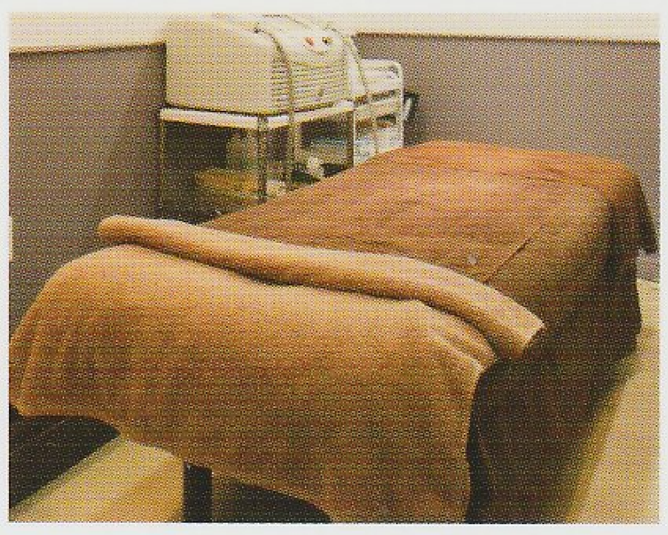
TI CLINIC 銀座　東京都中央区銀座4-8-4











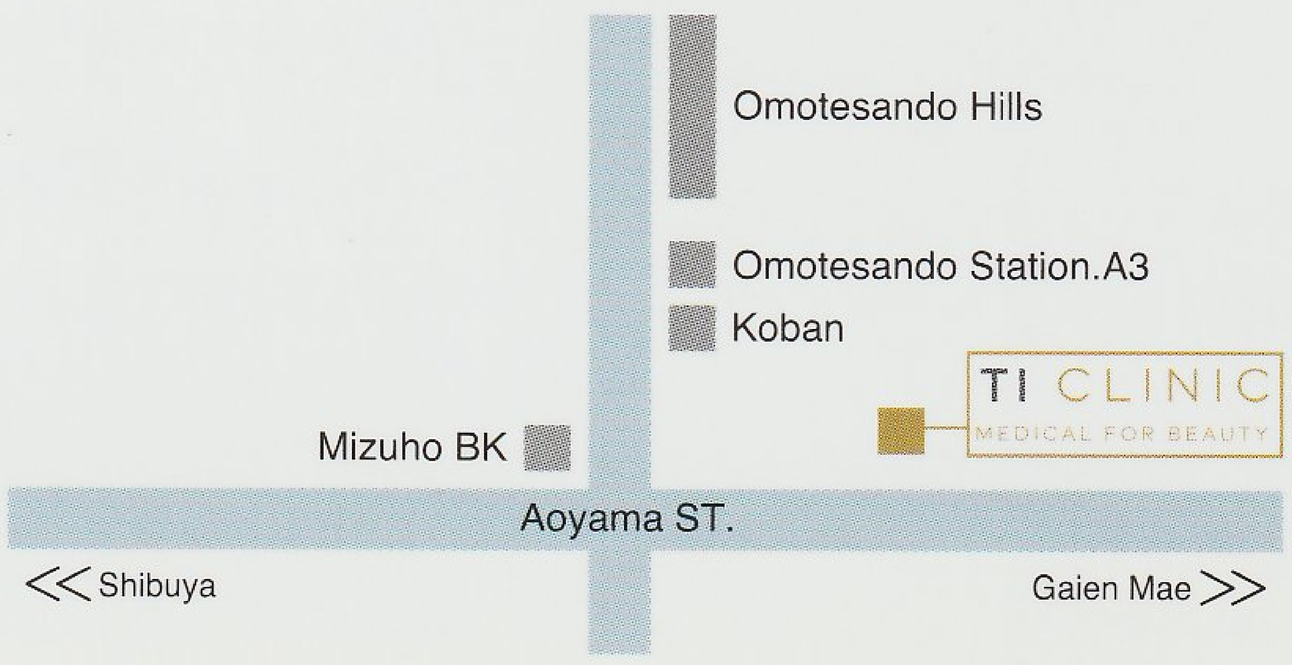


理事長 田原 一郎

経歴
平成11年　日本医科大学医学部 卒業
平成11年　日本医科大学附属病院 外科
平成19年　一般総合病院
　　　　　都内美容クリニックなど
平成24年　当院を開院

資格
医学博士
日本外科学会専門医、日本消化器病学会専門医、日本消化器内視鏡学会専門医、

医療法人社団　一信会　TI CLINIC 表参道
東京都港区北青山3-5-17 はる木ビル4F
0120-18-9270 http://www.ticlinic.com/



お姉さんアゲハ
3月号
もう若くないと悩んでいる人に読んでほしい!!
アラサーのためのビューティ雑誌です❤
2016年2月5日発売　第2巻第3号通巻8号
発行人●谷 光正
編集人●後藤文江
発行／medias㈱　〒156-0042 東京都世田谷区羽根木1-21-1
☎03-6265-8583（編集）☎03-6265-8581（広告）
発売／㈱主婦の友社　〒101-8911 東京都千代田区神田駿河台2-9
☎03-5280-7551（販売）

BIG BANG

JAPAN NEW ALBUM
MADE SERIES
16.02.03 ON SALE



3年ぶりのカムバックプロジェクトが全世界のチャートを席巻中!
全国91万人超動員のドームツアー開催記念ジャパンニューアルバム!!

CD

「BANG BANG BANG」・「LOSER」・「IF YOU」日本語バージョン3曲 &
[MADE SERIES] 韓国オリジナルバージョン8曲 全11曲収録!

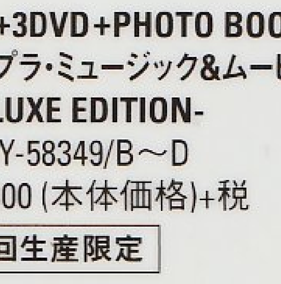
DVD / Blu-ray

DELUXE EDITIONはトータル約7時間収録! 全映像コンテンツ初商品化!!

[DISC 1]「BANG BANG BANG」・「LOSER」日本語バージョン2曲 & [MADE SERIES]
韓国オリジナルバージョン7曲のMUSIC VIDEO全9本 /
MVメイキングなどBONUS FEATURES / [a-nation stadium fes. 2015] LIVE映像
[DISC 2・3 (DELUXE EDITION ONLY)]
[BIGBANG JAPAN DOME TOUR 2014～2015 "X"]
京セラドーム大阪ツアーファイナルLIVE映像 / NAVER V SPECIAL PROGRAM



[CD+3Blu-ray+PHOTO BOOK+スマプラ・ミュージック&ムービー]
-DELUXE EDITION-
AVCY-58350/B～D
¥9,300 (本体価格)+税
初回生産限定



[CD+3DVD+PHOTO BOOK+スマプラ・ミュージック&ムービー]
-DELUXE EDITION-
AVCY-58349/B～D
¥8,800 (本体価格)+税
初回生産限定



[CD+Blu-ray+スマプラ・ミュージック&ムービー]
AVCY-58352/B
¥4,700 (本体価格)+税



[CD+スマプラ・ミュージック]
AVCY-58353
¥2,600 (本体価格)+税



[CD+DVD+スマプラ・ミュージック&ムービー]
AVCY-58351/B
¥4,200 (本体価格)+税



[PLAYBUTTON]
AQED-77186
¥2,400 (本体価格)+税
初回生産限定

BIGBANG WORLD TOUR 2015～2016
[MADE] IN JAPAN

15.11-12,13,14,15 TOKYO DOME / **15.11-20,21,22** KYOCERA DOME OSAKA /
15.11-28,29 FUKUOKA YAHUOKU! DOME / **15.12-05,06** NAGOYA DOME /
16.01-09,10,11 KYOCERA DOME OSAKA / **16.02-06,07** FUKUOKA YAHUOKU! DOME / **16.02-23,24** TOKYO DOME

http://ygex.jp/bigbang/

特別定価680円 本体630円
雑誌 02101-03
★次号発売は 2016年4月7日です。
印刷／共同印刷株式会社
4910021010369
00630

POST CARD

52円切手を
貼ってください

156-0042

東京都世田谷区羽根木1-21-1 亀甲新は66
メディアス株式会社

お姉さんアゲハ 2016年3月号 行き

希望プレゼント番号 1 （　　　）
希望プレゼント番号 2 （　　　）
希望プレゼント番号 3 （　　　）

フリガナ

お名前

ご住所 〒

TEL

電話取材 OK NG

MAIL

姉agehaからメルマガを配信しても OK NG

年齢

歳

未婚 既婚

ご職業（業種を詳しく教えてください）

あなたの家族構成は?

1. 親と同居 2. 一人暮らし 3. 夫と同居 4. 夫・子供と同居 5. 彼氏と同居 6. その他（　　　）

表紙で気になった企画とその理由を教えて下さい。（複数回答可）

今回、この雑誌を購入いただいた理由を教えてください。
（例:表紙のモデルがかわいかったから／昔好きだったモデルが出ているから／○○の企画が気になったなど）

ご記入いただいた個人情報は外部に提供することはございません。

Q1 本号で良かった企画とその理由を3つ教えてください

企画名	企画名	企画名
理由	理由	理由

Q2 本号に出ているモデルであなたが好きな人を3人あげてください

さん	さん	さん
理由	理由	理由

Q3 本号で好きな写真とその理由を教えてください

P.

Q4 本号で好きな＆嫌いなコーデを教えてください

好きP. 嫌いP.

Q5 好きな雑誌、よく読む雑誌をすべて教えてください

Q6 好きな有名人（タレント・モデル・ブロガーetc）を教えてください（何人でも可）

Q7 あなたが1カ月で自分の好きなことに自由に使えるお金（洋服代、コスメ代、エステ代などすべて合わせて）はいくらまでですか？ （　　　　）円

Q8 最近買って、「買ってよかった！」と思った物はなんですか？（洋服、コスメ、電化製品、車など何でも）

Q9 アンチエイジング対策として普段使用しているあなたのお気に入りアイテム（器具・コスメ etc）を教えてください。（複数回答可）

Q10 好きなファッションブランドは何ですか？（複数回答可）

Q11 クリニック施術で受けたことがあるものは？ また興味があるものは？

最後に、ご意見、ご要望、ご感想などをお聞かせください。
悩みがある方は、悩みも思う存分書いてみてください❤

この度は、この雑誌をご購入いただきまして本当にありがとうございました❤